…W NARTOWSKI.

JAK PRZYGOTOWAĆ I JAKIE PODAWAĆ POKARMY I NAPOJE CHOREMU?

WYDANIE DRUGIE.

KRAKÓW
G. GEBETHNER I SP.
1921.

DR MIECZYSŁAW NARTOWSKI.

JAK PRZYGOTOWAĆ I JAKIE PODAWAĆ POKARMY I NAPOJE CHOREMU?

WYDANIE DRUGIE.

KRAKÓW
G. GEBETHNER I SP.
1921.

Pamięci ukochanych synów

JANA TRZASKA NARTOWSKIEGO
SŁUCHACZA PRAW UNIW. JAGIELL.
PPORUCZNIKA POLSKICH WOJSK KOL.

zmarłego 10 stycznia 1920

I

ADAMA TRZASKA NARTOWSKIEGO
SŁUCHACZA MEDYCYNY UNIW. JAGIELL.
PPORUCZNIKA SAN. WOJSK POLSKICH
ODZNACZONEGO „ORLĘTAMI" I „GWIAZDĄ PRZEMYŚLA"

zmarłego 14 maja 1920.

OJCIEC.

Wyczerpanie wydanego w roku 1908 zestawienia „najważniejszych pokarmów i napoi dla chorych“, tudzież wydania niniejszej pracy w roku 1919., skłoniło mnie do powtórnego wydania, by najbliższemu otoczeniu chorego ułatwić współdziałanie z lekarzem w niesieniu pomocy „walczącemu“ z chorobą organizmowi.

Kraków, 10 stycznia 1921.

Przed użyciem **poprawić!**

Strona 6	wiersz 9 od góry,	ma być:	przygotowany
„ 25	„ 1 od dołu,	„ „	soli,
„ 45	„ 12 „	„ „	biegunkom.
„ 48	„ 8 „	„ „	jabłek
„ 54	„ 6 od góry	„ „	kaczek
„ 54	„ 7 od dołu	„ „	śmietanki
„ 57	„ 7 od góry	„ „	przygotować
„ 66	„ 3 od dołu	„ „	lub

Różnorodność i składniki pokarmów, zacieśniają związek, jaki zachodzi między pożywieniem a chorobą. K a ż d y narząd i tkanka ciała, wytwarzając pewną siłę i energię czyli pracę, przechodzi szereg zmian chemicznych, wśród których część składników, jako zużyta, zostaje z organizmu wydaloną. Aby więc narządy i tkanki mogły mimo pracy zachować prawidłowy skład, koniecznem jest zasilanie ich tem, co one zużywają, czyli konieczną jest równowaga między jakością ich pracy a pożywieniem, które jest właśnie źródłem dla tkanek tych składników, jakie w pracy zużywają. Organizm nasz dostosował się do pożywienia mięszanego. Ale stało się to kosztem całego organizmu, zwiększyło łatwość zapadania na różne choroby, jako braku równowagi między pracą a utratą składników tkanek. W dobieraniu pokarmów należy być więc oględnym, nie spożywać jedynie to co dobre, ale co konieczne dla organizmu, bo odpowiednie potrawy dla chorego są często ważniejsze od przyjmowanych lekarstw.

Człowiek zdrowy i w sile wieku, powinien jeść odpowiednio do swej pracy i zajęcia tak, by ciężar jego ciała się nie zmieniał. W spożytych pokarmach i napojach w czasie jednej doby, powinno być około 100 gr. białka, 50 gr. tłuszczu i 400 gr. mącz-

ki, które przez powolne spalanie w organiźmie, wytwarzają konieczną do życia ilość ciepła a z tlenem, azotem i wodorem odbudowują i naprawiają tkanki, zużyte pracą.

Ilość pożywienia, zależnie od zajęcia i wieku, nie powinna przenosić 1/20 do 1/30 wagi ciała, powinna być rozłożona na 3 - 5 razy dziennie, w ściśle oznaczonych godzinach.

Pokarm powinien być zawsze średniej ciepłoty. Należy go powoli i dokładnie gryść, by zawierał dostateczną do trawienia ilość śliny i tak był przgotowany, aby jego składniki odżywcze, możliwie w całości były wessane przez narządy trawienia.

Pokarmy dla chorych powinny być przedewszystkiem świeże, jak najmniej złożone, nie w wielkiej ilości i wedle wyboru lekarza podane, gdyż często zła zachcianka chorego i fałszywy apetyt do pewnych pokarmów, mogą być bardzo szkodliwe.

W ustach, zwłaszcza chorego, gromadzi się osad po potrawach. Osad ten cuchnie i nietylko psuje smak, ale jest miejscem tworzenia się rożnych zarazków, wywołujących chorobę. Dlatego usta należy starannie czyścić i płukać. Tym chorym, którzy sami tego wykonać nie mogą, owinąć palec szmatką zamaczaną w letniej wodzie i wytrzeć dobrze usta, język i zęby, nie zapominając przy tem o czystości rąk chorego*). Ciało, zwłaszcza w razie pocenia, wycierać rozcieńczonym wodą spirytusem lub wodą

---

*) Dr M. Nartowski. Pielęgnowanie chorego. Kraków 1911.

z octem rano i wieczorem, zależnie od tego, jak silnie chory się poci. Równie pamiętać należy o częstej zmianie bielizny na chorym i pod nim.

Do płukania ust najlepiej zaparzyć 10 gr. cynamonu szklanką wrzącej wody, dodać 2 gr. kwasku cytrynowego a po 15 minutach przesączyć przez płótno i podać choremu. Zamiast cynamonu użyć 10 gr. mięty pieprzowej lub 5 gr. goździków.

Nie należy nigdy dopuścić do tego, by choroba powaliła ciało i nie wzywać dopiero wtenczas lekarza, kiedy organizm zniszczony ale przy pierwszych dolegliwościach, zwiastujących chorobę. Zawsze pamiętać należy o tem, że nietylko „chudy i blady" może być chorym, ale i „tęgi a otyły", pamiętać zawsze że nie tylko ten jest chorym, co leży, stęka i nie je, ale i ten, co wykonuje codzienne obowiązki, często z konieczności, częściej ze szkodą zdrowia.

Pamiętać i o tem należy, że człowiek nie tylko ma ciało podlegające chorobom ale i duszę, która umartwiona nie jest zdolną do utrzymania zdrowia w ciele, że cięższe są często choroby „nie widzialne" aniżeli te, które można na ciele zobaczyć.

Nie szukać więc najpierw porady u „babki" lub „znachora" ale iść wprost do lekarza, który wiedzę swoją zdobył wieloletnią nauką i doświadczeniem i pamiętać, że w początkach choroby łatwiej jest pomódz organizmowi do pozbycia się cierpienia aniżeli wtedy, kiedy już wszystko chore, ręce i nogi słabe i opuchnięte, żołądek nie przyjmuje pokarmów, trudność występuje w oddechaniu a bezsenność pozbawia resztki sił żywotnych.

Powściąganie się od pewnych pokarmów, które nie odpowiadają stanowi zdrowia osób względnie zdrowych lub chorych, nazywamy **dyetą.** Rozróżniamy dyetę:

1. rozwalniającą: mleko kwaśne, kefir, surowe i gotowane owoce, sałaty z sokiem cytrynowym, kwaskowate soki z owoców, buraków, jagód, ogórków i t. p.

2. zatwardzającą: kleiki, grube kasze, borówki, kawa żołędziowa, kakao.

3. odżywczą: mleko, śmietana, jaja, mięso, ciasta, kakao, masło.

4. odtłuszczającą: owoce i jarzyny, serwatka, chude mięso, sago, tatarka, proso.

5. dyetę gorączkową: rozcieńczone mleko, soki owocowe, limoniada cytrynowa, lub pomarańczowa, orszada, kleiki, woda z cukrem i białkiem. Nieraz mimo braku gorączki, dobrze jest stosować dyetę gorączkową a to wtedy, gdy chory nie ma wcale apetytu, bo nic gorzej się na chorym nie mści, jak wypchanie żołądka i kiszek stałemi pokarmami wtedy, gdy trawienie jest już złem a pokarmy pozostają nie strawione w przewodzie pokarmowym. Przy częstem podawaniu choremu dobrej wody do picia, może chory mimo braku apetytu dłużej utrzymać się przy życiu jak przy podawaniu mu przez „litościwe otoczenie“ jedzenia i napojów z obawy, aby nie osłabł z głodu. A już bardzo baczną uwagę należy zwrócić na napoje podczas gorączki. Wtedy podawać dużo napojów a pokarmy lekko płynne. A więc zupy letnie, nigdy gorące, pojedyncze z solą i cukrem przygotowane z ryżu, mąki z dodatkiem odrobiny masła lub rosół z

wołowego mięsa, drobiu lub nóżek cielęcych, z niewielką ilością jarzyn; polewki z wina lub piwa, dobrze jednak przegotowane. Mięsa jak najmniej i to siekane surowe lub lekko tylko zapieczone, najlepiej cielęce, potrawka z młodego kurczęcia lub gołąbka. Jaja tylko na miękko, najwięcej 3 minuty gotowane lub surowe a wtedy najlepiej osobno podać żółtko roztarte z cukrem lub w mleku, piwie, winie, białko zaś rozbite w wodzie z dodatkiem nieco soli lub cukru. Potrawy mączne bez dodatku jaj, jak najmniej tłuszczu zarówno z białym chlebem jak w zupach, jarzyny bez jaj (szpinak lub purée ziemniaczane), kompoty, galaretki owocowe lub miód a z napojów woda z cukrem lub sokiem owocowym, kwaskiem cytrynowym, wino, mleko czyste lub z wodą, koniak, słaba herbata z rumem, lekka kawa czarna, wina owocowe z wodą.

Unikać należy znaczniejszych ilości tłuszczów, tłustego i twardego mięsa, kiełbasy, tłustych sosów, potraw mącznych z tłuszczem, ryb, kapusty, na twardo gotowanych jaj, potraw korzennych, starego sera.

W **krwotokach,** które są naruszeniem jednego lub kilku naczyń krwionośnych przez skaleczenie lub chorobę wewnętrzną jak n. p. płuc, żołądka, kiszek, mózgu, odpowiednie odżywienie chorego często decyduje o utrzymaniu go przy życiu.

W pierwszych dniach po krwotoku, przed wezwaniem lekarza nie należy chorym podawać nic prócz zimnej wody lub mleka, pokarm bowiem może podraźnić miejsce krwawiące i wywołać nowy krwotok a zatem niebezpieczeństwo utraty życia. Zim-

ną wodę lub kawałeczki lodu podawać zawsze w małych ilościach i to przynajmniej przez trzy dni, po upływie których podaje się dopiero ostrożnie pokarmy płynne i bardzo łatwo strawne, zawsze jednak zimne i w małych ilościach, przez czas co najmniej czterech tygodni. Odżywiać chorego słodką serwatką i galaretkami owocowemi a unikać jak najdłużej (aż do zezwolenia lekarza) potraw stałych.

POKARMY I NAPOJE.

Pragnienie występuje wtedy, gdy woda stałych pokarmów nie wystarcza organizmowi, który jej wiele utracił poceniem lub oddechaniem. Sztuczne pragnienie a zawsze szkodliwe występuje po użyciu w potrawach ostrych przypraw korzennych i większej ilości soli. Większe ilości przyjętej wody w zupach, piwie, i t. p., organizm wydziela zwiększoną pracą serca i nerek, co powoduje ich osłabienie i przedwczesną śmierć.

Naturalnym i naprzyjemniejszym napojem jest świeża, czysta **woda** źródlana. Wypicie szklanki świeżej wody na czczo, działa bardzo dobrze na trawienie, czyści jamę ustną, pobudza apetyt i pomaga wypróżnianiu. Nie powinna być atoli zbyt zimną, bo wtedy podraźnia nerwy, co może wywołać poważne choroby. Powolne picie łyżkami przy głębokiem oddechaniu, nawet przy silnem rozgrzaniu jest nieszkodliwem. Picie atoli wody przy wszelkich posiłkach jest złem, bo woda rozcieńcza zawartość żołądka i nadwyręża serce i nerki. Do gaszących pragnienie napoi należą:

Woda lodowa, przygotowuje się przez wrzucenie do

szklanki wody kilku kawałeczków czystego lodu, który w lecie można dłużej utrzymać przez owinięcie w płótno, zwilżenie wodą i obsypanie solą.

L i m o n i a d a. Do szklanki dobrze osłodzonej wody wyciska się sok z jednej cytryny albo pomarańczy i po przesączeniu przez płótno, podaje się choremu.

M l e k o składa się z wody, soli, tłuszczu, cukru mlecznego i białka, zawiera więc wszystkie składniki odżywcze i jest najdoskonalszym napojem i pożywieniem dla chorych i zdrowych.

W spokoju pozostawione, dzieli się na 2 warstwy. Tłustsza część tworzy warstwę górną jako ś m i e t a n k a. Pozostawione dłużej zsiada się (m l e k o k w a ś n e) i tworzy 3 warstwy. Na wierzchu warstwa biała, nieprzeźroczysta z tłuszczu stanowi ś m i e t a n ę. Pod nią jest warstwa bielsza zawierająca k á s e i n ę, pod tą zaś warstwa zupełnie płynna, smaku kwaskowatego, tworzy s e r w a t k ę, zawierającą wodę, cukier, sòl i mleko. Mleko własciwie powinno się pić s u r o w e. Niestety! Stosunki ekonomiczne na to nie pozwalają. Krowy trzyma się zwykle w niechlujnych stajniach, wymiona ich nie myte, naczynia do udoju w karygodnem zaniedbaniu. W takich warunkach mleko zawiera mnóstwo istot maleńkich, wywołujących różne choroby w organiźmie człowieka. Nadto osoby dojące, mogą własne zarazki przenieść na mleko. Dziewki po tyfusie przebytym, długi czas jeszcze mogą przy dojeniu zarażać mleko tyfusem. Gotujemy więc mleko, aby zarodki chorobliwe w nim zabić. Unikać należy długiego gotowania, bo wtedy traci różne składniki odżywcze.

M l e k o k w a ś n e, szczególnie dobrze rozkłócone, jest

zdrowem i strawnem. Przy kwaszeniu ginie w nim wiele zarazków. Po oddzieleniu zawartego w mleku tłuszczu, otrzymuje się m a s ł o, które w odżywianiu zajmuje naczelne miejsce. Z mleka równie wyrabia się s e r, który w stanie świeżym zawiera 29% białka, 31% tłuszczu, 4% soli, i 36% wody. S e r krowi jest najzdrowszym pokarmem, ser gnijący jest trucizną. M l e k o k ó z i o w i e c jest gęstsze, żółtsze, smaku mleka krowiego, używane jest przez uboższą ludność miast, by uchronić się od spożywania mleka zafałszowanego przez ludność wiejską. Dlatego pamiętać należy, że mleko dobre jest biało-matowo zabarwione, przyjemnego zapachu i smaku słodkawego, nieprzeźroczyste. Kropla mleka puszczona na talerz lub paznokieć, utrzymuje się w kulce i nie rozlewa się, ujęta między palce sprawia uczucie mazistości, tłustości; wlewane kroplami na wodę pływa a nie tonie. Fałszowanie mleka dodaniem mąki, krochmalu lub dextryny, poznaje się przy pomocy jodu, który mąkę i krochmal barwi na niebiesko a dextrynę na czerwono. Mleko wydojone z początku dojenia zawiera trzy razy mniej tłuszczu, niż mleko przy końcu. Mleko wieczorne, jest tłustsze od rannego. Z mleka przyrządza się z u p y m l e c z n e, które są pożywne i bardzo zdrowe. M l e k o z a g ę s z c z o n e wyrabiają przeważnie w Szwajcaryi, przez parowanie i zmięszanie z cukrem trzcinowym. Używa się je, gdy nie można dostać świeżego mleka, głównie na okrętach.

Podawanie mleka chorym i żywienie ich tylko mlekiem [dyeta mleczna*)], ma wartość niezaprzeczoną. Oparte jest na podstawach naukowych i doświadczeniach. M l e k o o ś l i c y nie

---

*) Dr M. Nartowski. Kuracya mleczna. Podgórze 1907.

jest lepszem od mleka krowiego. Przesądem jest, by szczególnie dobrze działało w suchotach płucnych. Picie serwatki codziennie od 1/2 do 2 litrów, sprowadza wolne stolce, ułatwia wydzielanie się plwociny. Mleko pić należy powoli, inaczej ścina się pod wpływem soku żołądkowego i utrudnia trawienie.

Kefir jest znakomitym napojem dla chorych, gdy nie znoszą mleka słodkiego, w niektórych chorobach żołądka. Zawiera nieco alkoholu i kwasu mlecznego, które nadają mu właściwy smak. Ziarnka kefiru można kupić w aptece. Na szklankę ich wsypaną do wielkiego naczynia, wlewa się 5 szklanek świeżo ugotowanego i nieco ostudzonego mleka. Naczynie przykrywa się czystem płótnem i trzyma się w ciepłem miejscu przez 24 godzin, poczem płyn przecedza się a ziarna obmyte w wodzie, przechowuje się do dalszego sporządzania kefiru. Płyn przecedzony, gęsty i kwaskowaty, zlewa się do flaszek tak, by je do połowy wypełnił. Do każdej flaszki dolewa się świeżo ugotowane i ostudzone mleko, przestrzegając, aby flaszka po zakorkowaniu nie była szczelnie wypełnioną, bo skutkiem fermentacyi mogłaby pęknąć. Co 2 godziny należy potrząść flaszki. Po 24 godzinach mamy już kefir z śladami alkoholu, a po 48 godzinach, nawet już dość mocny. Fermentacyę, która pod wpływem ziarnek kefiru pewną część cukru mlecznego przemienia na alkohol, można wstrzymać przez położenie flaszki na lód. Mleko ośle lub kobyle, tak samo przyrządzone, daje t. z. kumys.

Orszada orzechowa lub migdałowa jest napojem nie tylko chłodzącym w chorobach gorączkowych, ale pożywnym i łatwo strawnym. Po sparzeniu 15 gr. migdałów lub orzechów i ob-

raniu ich z łupiny, wsypać je do moździeża, nalać łyżeczkę wody i po dobrem utłuczeniu wsypać do szklanki gorącej wody, wymięszać, po 10 minutach przesączyć przez płótno i lekko osłodzić cukrem. Migdały i orzechy można zastąpić 20 gr. maku.

H e r b a t a jest więcej pobudzającą jak odżywczą. W małych ilościach jest pożyteczną dla organizmu. W większych ilościach, sprowadza bezsenność, bicie serca, drżenie ciała. Najlepszą jest ze świeżej lub deszczowej wody, która odpowiednio zebrana jest najczystszą wodą. Na szklankę wrzącej wody w czajniku, daje się łyżeczkę herbaty. Do lichej herbaty dodaje się mleka, łyżeczkę soku malinowego, rumu lub parę kropli soku cytrynowego, które polepszają smak. Osoby nerwowe pijać jej nie powinny, zwłaszcza mocnej i z rumem. H e r b a t k a p i w n a. W szklance ubić 2 jaja z 3 kawałkami cukru, zalać porterem lub dobrem piwem i zmięszać z równą ilością przegotowanej herbaty.

K a w a zwłaszcza czarna, ułatwia przeładowanemu żołądkowi pracę. Ponieważ przy upalaniu jej powstają olejki aromatyczne, winna być w szczelnie zamkniętych naczyniach przechowywaną a chorym tak przyrządzaną, by składniki podniecające przeszły do odwaru. Wypalać ją trzeba powoli, aż do ciemno kasztanowego koloru, ciepłą posypać nieznaczną ilością miałkiego cukru, który topniejąc, obleka ziarnka i wstrzymuje ulatnianie olejków. Zupełnie ochłodzone ziarnka, miele się drobniutko. Gdy niema maszynki, miał wsypuje się do garnuszka kamiennego, zalewa wrzącą wodą, przykrywa szczelną nakrywą i pozostawia do 20 minut w gorącem miejscu, poczem przelewa się przez sitko do filiżanki i po osłodzeniu cukrem, podaje choremu. Dla wzmoc-

nienia działania podniecającego kawy przy silnych osłabieniach, zwłaszcza serca lub zapadach, dodaje się na filiżankę czarnej kawy 1-2 łyżeczek wina wytrawnego lub koniaku. By działanie podniecające połączyć z działaniem odżywczem, dodaje się do kawy mleko lub śmietankę (k a w a b i a ł a). Pod wpływem kawy zmysły się ożywiają, umysł staje się czynniejszym, praca łatwiejszą, pamięć wzmocnioną. Dlatego korzystną jest dla osób umysłowo pracujących. Przy codziennem używaniu, wywołuje lub zwiększa już istniejącą nerwowość, drażni przewód pokarmowy i nerki. Dlatego do codziennego używania wskazaną jest t. z. k a w a z d r o w i a. Upalić w piecyku od kawy na brunatny kolor gruby i obgotowany wpierw jęczmień i przygotować jak zwykłą kawę, dodając tylko cykoryi dla przyjemnego smaku gorzkawego.

K a w a s ł o d o w a z wypalonego s ł o d u dla chorych jest najlepszym surogatem kawy. Bierze się 3-4 łyżeczek wypalonego słodu na 1/4 litra wody. Pije się z śmietanką lub niezbieranem mlekiem. K a w a ż o ł ę d z i o w a jest smaku i działania ściągającego. Wsypać 2 łyżeczki proszku do garnuszka kamiennego, zalać wodą dobrze przegotowaną, dodać 1-2 kawałków cukru, mocno zagotować i zmięszać z 1 do 2 ubitemi żółtkami.

K a k a o ż o ł ę d z i o w e jest proszkiem cisawym, bardzo pożywnym. Dwie łyżeczki proszku z łyżeczką cukru zarobić z 1/3 filiżanki mleka na gąszcz, dolać do pełna mleka i zagotować. Zamiast mleka można dać wodę i żółtka.

M a s ł o k a k a o w e z migdałów kakaowych, jest tłuszczem używanym do obrażeń brodawki piersiowej i różnych czopków. K a k a o odznacza się pożywnością, działaniem podnieca-

jącem i łagodzącem czynność jelit. Nie nadaje się do dłuższego jednak używania. Łyżeczkę dobrego kakao, zalewa się trzema łyżeczkami wody i rozciera z dwoma łyżeczkami cukru miałkiego na papkę. Po zagotowaniu 1/4 litra dobrego mleka, daje się do niego ową papkę i gotuje się z nią razem jeszcze przez 5 minut, ciągle mięszając, poczem podaje się choremu.

Dla zwiększenia pożywności, uciera się żółtko z cukrem i mięsza się z ugotowanem, dobrze gorącem kakao. Ubitą dobrze pianę z jednego białka z cukrem, łyżeczką położyć na nalane do filiżanki kakao.

C z e k o l a d a jest kakaem, przyprawionem cukrem, goździkami i wanilją, dla polepszenia smaku.

Jest pożywnym pokarmem i napojem a środkiem podniecającym. Sprawia uczucie sytości. Z powodu trudnej strawności, nie nadaje się dla chorych. Przyrządza się ją na mleku, rozgotowując sproszkowaną tabliczkę czekolady z filiżanką mleka. Po zagotowaniu wymięszać z dobrze utartym żółtkiem z cukrem, wlać do filiżanki i położyć na wierzch pianę, utartą z jednego białka i miałkiego cukru.

Czekolady śmietankowe, migdałowe lub orzechowe, używa się do jedzenia. Są posilne ale trudno strawne.

Do **d o b r y c h n a p o i** należą jeszcze: maślanka, słodka i kwaśna serwatka, mleko z wodą tj. rozcieńczone wodą i cukrem, o d w a r c h l e b o w y (przypiekany dobry chleb, parzy się wodą wrzącą i dla smaku dodaje się nieco cukru i soku cytrynowego), w o d a z b i a ł k i e m (białko rozbija się w pół litra wo-

dy dobrze przegotowanej), napój mączny (1-3 łyżek mąki rozbija się w 1/4 litra wody i dodaje śmietanę, sok cytrynowy lub jajko), woda z miodem, sokiem malinowym, wiśniowym, porzeczkowym, woda ryżana (100 gr. ryżu gotuje się w litrze wody, cedzi i doprawia dla smaku cukrem i sokiem cytrynowym), ciepła herbatka z łupin owocowych, kwas kapuściany i zupa ze śliwek (na przeczyszczenie), wreszcie woda sodowa lub selterska z sokiem malinowym.

Napoje alkoholowe działają podniecająco. Podawać je chorym można jedynie na polecenie lekarza, zawierają bowiem alkohol, który jest trucizną dla całego organizmu i jest jednym z najsmutniejszych dowodów, jak bezsilnym jest rozum ludzki i nauka przeciw rozpowszechnionemu nałogowi pijaństwa. Zarówno bowiem sam pod postacią wódki, jak i piwa, wina lub rumu jest bardzo szkodliwym, bo po krótkotrwałem podnieceniu wywołuje nietylko kilkugodzinne obniżenie władz umysłowych ale drażni i niszczy komórki nerwowe, osłabia energię, przytomności umysłu i zmienia charakter człowieka, wpływa bardzo szkodliwie na wszystkie organa trawienia i niedostrzegalnie, powoli wpycha człowieka w najcięższe choroby i nieszczęścia. Ubolewać należy że mimo cywilizacyi a raczej z jej postępem, ogarnia życie od kolebki do grobu w radości i smutku, w chorobie i zdrowiu, jest przyczyną śmiertelności niemowląt, nieudolności młodzieńców, urodzonych z pijaków, co majątek i dobre imię utopili w nim a po sobie „na pamiątkę“ pozostawili niodołężne skar-

łowaciałe potomstwo, nie do czynów obywatelskich ale do wszelkiego rodzaju chorób i zbrodni jedynie zdolne.

„Podchmielenie“ jest upojeniem, które pozbawia człowieka władz umysłowych. Niesmak (tak zw. „Katzenjammer“), to ogólna klęska cielesna i duchowa, nad którą tylko ubolewać można. Przeciwdziałać tutaj powinny nasze gospodynie trzeźwością, nie wydawaniem córek za pijaków, bo to zbrodniarze. Nie podawaniem nigdy w domu napojów alkoholowych, mogą wiernie spełniać obowiązki żon i nie wspierać lekkomyślnie współczesnej nędzy a życiem swoim, skrzętnem gospodarstwem, uprzejmością i czystością w domu, powstrzymać męża od karczmy, tej kuźni nieszczęść rodzinnych i obywatelskich.

Uczucie potrzeby przyjmowania pokarmów nazywamy **głodem**. Powstaje on nie tylko w żołądku, ale w tkankach ciała i w mózgu, gdy żołądek jest próżnym a tkanki nie posiadają dostatecznych płynów odżywczych. By uniknąć tego uczucia, należy przyjmować w pewnych stałych godzinach odpowiednią ilość nie wytwornych ale organizmowi potrzebne składniki zawierające pokarmy i odżywcze napoje, by mogły służyć na odbudowanie i naprawienie tkanek, zużytych pracą. A pracą tą dla organizmu jest zarówno oddechanie jak i bicie serca, obieg krwi, czynności różnych narządów jak żołądka, kiszek, nerek. Człowiek zdrowy i w spoczynku mniej potrzebuje pokarmów a w chorobie skutkiem zatamowania pewnych czynności swych organów, ma nawet wstręt do nich. Ale długo obejść się bez nich nie mo-

że. Ubytek wagi ciała do połowy, sprowadza śmierć. Wszelkie pokarmy należy więc odpowiednio do ich celów przygotować i to w odpowiednich naczyniach, nigdy w ołowianych, w miedzianych tylko dobrze pobielanych a najlepiej z lanego lub kutego żelaza. Chorym podawać jedynie takie pokarmy, które zawierają dużą ilość materyi odżywczych. Tutaj należą:

R o s ó ł tj. gorący wyciąg pożywnych ciał, zawartych w mięsie. Działa dobrze na trawienie i pobudza apetyt, podnieca podobnie jak wino, bez szkodliwości jednak zawartego w nim alkoholu. Najpożywniejszym jest ze świeżego drobiu lub mięsa wołowego (krzyżówka, biodrówka) z dodatkiem z drobiu wątroby lub nóżek. Pół Klg. mięsa z rozrąbanemi kośćmi po oczyszczeniu, wkłada się do naczynia glinianego lub kamiennego, zalewa wodą miękką (przegotowaną i ochłodzoną) i powoli ogrzewa. Gdy woda się zagotuje, szumuje się a nastęnie soli, dodaje się włoszczyzny tj. mięszaniny jarzyn (kapusta włoska, kalarepa, marchew, pietruszka, selery) i gotuje przez 2 godziny. Po przecedzeniu go przez gęste sito, podaje się w filiżance a na talerzu, gdy zawiera jeszcze kaszkę, kluseczki i t. p. Siłę rosołu można podnieść dodatkiem jajka. W tym celu na filiżankę rosołu ubija się na talerzu widelcem jajko i zwolna wśród ciągłego mięszania dolewa się do niego rosołu.

B u l j o n w z m a c n i a j ą c y robi się z 1/4 Klg. świeżego mięsa wołowego, które się sieka i gotuje w 500 gramach wody destylowanej lub deszczowej. Do tego dodaje się 4 krople kwasu solnego i 3 gr. soli kuchennej. Po godzinie przeciska się przez płótno. Dla ciężko chorych i osłabionych, gotuje się

silny rosół w następujący sposób: 1 Klg. polędwicy oczyścić starannie z łoju, obmyć w wodzie, pokrajać w kostkę i z włoszczyzną pokrajaną w płateczki (bez cebuli) włożyć do dużego słoja, zalać tyle zimną wodą, aby tylko przykryła mięso i zawiązać pęcherzem. Pozostawić przez 12 godzin w chłodnem miejscu, by woda powoli wyciągła wszystkie soki z mięsa, włożyć słój do garnka z sianem, zalać do pełna zimną wodą i gotować przez 3 godziny. Gdy przestygnie wyjąć słoik, zlać rosół przez sitko, posolić a gdy się ustoi, zagrzać i podać choremu.

Rosół z kur jest raczej napojem aniżeli pożywieniem. Podaje się go po kilka szklanek dziennie osobom z gorączką.

Rosół z ziół jest napojem rozwalniającym, pije się go po kilka szklanek dziennie w cele wzmocnienia działania środka rozwalniającego. Przygotowuje się go z równych części szczawiu, sałaty, ćwikły i kurzej nogi. Wszystko to gotuje się w wodzie. Po ugotowaniu się nogi, dodaje się soli i masła i jeszcze raz gotuje się przez kilka minut.

Kleik jest bardzo pożywnym i strawnym. Powstrzymuje czynność jelit. Przygotowuje się go z polędwicy wołowej, którą po obraniu z żył sieka się a następnie tłucze w moździerzu, polewa rosołem i przeciera przez sitko. Po zlaniu do filiżanki, rozciera się płyn z żółtkiem i dodaje kleiku jęczmiennego, ugotowanego w następujący sposób: Łyżkę drobniutkiej kaszki perłowej moczy się w zimnej wodzie przez kilka godzin, następnie płucze się ją w wodzie letniej i po zalaniu szklanką wody, gotuje się od 2 do 3 godzin. Po rozgotowaniu kaszki, rozciera się ją z łyżeczką masła, lekko soli i przeciera przez sitko.

Zamiast kaszki perłowej, można użyć ryżu.

Z u p a g r o c h o w a. Ugotować 1/2 litra młodego groszku w słonej wodzie, przetrzeć przez sito, rozprowadzić lekkim rosołem, zaprawić białą zaprażką z łyżki masła i 1/2 łyżki mąki, dodać trochę cukru, posolić i rozkłucić z 3 żółtkami i kwaterką śmietanki.

Z grochu twardego przygotowuje się dla osób silniejszych zupę z mięsem. Nastawia się w kamiennem naczyniu 1/4 Klg. grochu omielanego i gotuje się aż do rozmiękczenia, przeciera przez sito, rozrabia z 1/2 łyżką mąki zasmażonej ze słoniną i dodaje w kostkę pokrajaną wędzonkę.

Z u p a c y t r y n o w a. Ugotować rosół z kości cielęcych, podprawić pół litrem kwaśnej śmietany z dodaniem 2 żółtek i łyżki mąki, wcisnąć sok z cytryny, wrzucić otartej na tarkü skórki cytrynowej i podać z ryżem.

B a r s z c z ż y t n i lub o w s i a n y jest bardzo zdrowym i posilnym pożywieniem. Litr mąki żytniej lub owsianej zaparzyć kipiącą wodą na gęsto i postawić w ciepłem miejscu na 48 godzin. Gdy zacznie fermentować i ciasto rośnie do góry, zalać go zimną wodą i zostawić tak długo, aż się zupełnie sklaruje. Wtedy postawić w miejscu chłodnem. Ukiszony barszcz przecedzić z mąką przez rzadkie sito i zalać na kipiącą wodę. Po zagotowaniu można dodać do niego śmietanki, troszkę poszatkowanych grzybów lub sera pokrajanego w kawałki.

B a r s z c z b u r a k o w y jest kwaskowaty, podnieca łaknienie. Podaje się go często chorym gorączkującym. Przygotowuje się go z słodkich buraków czerwonych, które po opłukaniu

w kilku wodach, kraje się na cieniutkie płatki, wsypuje do naczynia glinianego, dodaje kawałeczek kwaśnego chleba, zalewa letnią wodą lub silniejszym rosołem. Naczynie nakrywa się i stawia w ciepłem miejscu na 3 do 4 dni. Gdy skwaśnieje, gotuje się i podaje choremu.

Polewka winna podnieca serce i układ nerwowy. W naczyniu kamiennem, dobrze nakrytem, gotuje się 1/2 szklanki wody z 3 łyżeczkami cukru, kawałeczkiem cynamonu i paru goździkami. Po zagotowaniu dodaje się 6 do 7 kieliszków mocnego wytrawnego wina i stawia garnuszek na ogniu do powtórnego zagotowania. Ubija się w garnuszku 2 żółtka, do których powoli, przy ciągłem mięszaniu, dolewa się zagotowane wino. Po przecedzeniu podaje się choremu na ciepło.

Zupa winna. Szklankę wina z 3 kostkami cukru zagotowuje się w garnku kamiennem i dodaje powoli dobrze utarte żółtko z cukrem, mięszając go aż do zupełnego rozgotowania.

Polewka piwna jest mniej rozgrzewającą i mniej podniecającą. Dobrze utarte żółtko z miałkiem cukrem, zalewa się 1/4 litra porteru lub piwa i na silnie rozgrzanej blasze mięsza aż do zagotowania. Smak gorzkawy poprawia dodanie kilku kawałeczków skórki cytrynowej lub kawałeczka cynamonu.

Pokarmy roślinne, to jest różne rodzaje zboża i owoców strączkowych, stanowią główną część pokarmów.

Najważniejsze są: przenica, żyto i jęczmień, ryż, kukurydza, tatarka i ziemniaki. Mączka ich już w ustach mięszając się z śli-

ną, zamienia się na cukier. Należy je dokładnie gryść, by ułatwić organizmowi wydobycie z nich koniecznych mu składników. Komórki mączne przy gotowaniu lub pieczeniu pękają, pęcznieją i stają się nie tylko smaczniejsze ale i strawniejsze.

Ziarnka miele się dlatego, by je pozbawić łupinek, które stawiają sokom żołądkowym pewien opór. Mąkę miesza się z wodą, aby wszystkie cząsteczki napęczniały i poddaje działaniu silnego ciepła, przez co następuje dalsze otwieranie zamkniętych komórek. Aby wzruszenie ciasta przyspieszyć, dodaje się drożdży, które wywołują fermentacyę, przez którą potrawy mączne mniej wymagają żucia, są więc przystępniejsze dla soków trawiennych. Z potraw mącznych najważniejszą jest

Chleb czarny i biały, zależnie od ilości zawartych w nim otrąb i jakości mąki.

Chleb biały piecze się z pięknej pytlowanej mąki pszennej z dodatkiem mleka. Jest łatwiej strawny ale ubogi w konieczne dla organizmu sole. Chleb razowy jest najlepszym, gdy jest wyrabiany z czystej, niemięszanej pszennej mąki razowej. Gdy jest dobrze zrobiony i pozostawiony naturalnej fermentacyi a rozsądnie wypieczony, jest bez dodatku nawet drożdży smacznym, pożywnym i strawnym. Po wysuszeniu z dobrej pszenicy umielonej mąki razowej, zarabia się ją pewną ilością letniej wody, wyrabia (przynajmniej przez godzinę) dotąd, dopóki się ciasto nie wzruszy i nie zacznie tworzyć baniek. Wtedy w naczyniu drewnianem zostawia się go nakryte przynajmniej przez 10 godzin w ciepłem miejscu, poczem urabia się z niego małe chleby, posypując suchą mąką razową i zwolna wypieka w piecu, aby skór-

ka zbyt nie stwardniała. Chleb świeży i ciepły, jest bardzo szkodliwym.

Z chleba żytniego przygotowuje się t. zw. kapłon czyli chlebówkę. Jestto zupa przygotowana z chleba, masła i sera, które zaparza się gorącą wodą dobrze przegotowaną, soli i dodaje żółtko. Jest dobrze strawnym.

Biszkopciki. Utrzeć do białości 8 żółtek z 1/8 Klg. miałkiego cukru, do tego domięszać białka ubite na pianę, wsypać jednocześnie 1/4 litra najpiękniejszej mąki pszennej, ponalewać w podłużne foremki i wstawić w lekko ogrzany piec do upieczenia.

Sucharki. Pół litra mąki i łyżkę drożdży rozczynić śmietanką. Gdy rozczyn się ruszy, dodać łyżkę sklarowanego masła, pół szklanki miałkiego cukru, pół litra mąki, trochę soli, wyrobić dobrze i upiec w długiej a wąskiej foremce blaszanej. Na drugi dzień krajać w cienkie kromeczki i suszyć w piecu.

Pierniczki. Do 1 litra miodu wlać kieliszek czystego spirytusu, wymięszać i smażyć wolno, szumując. Następnie dodać trochę skórki pomarańczowej smażonej a drobno usiekanej, trochę przesianego cynamonu, anyżu, parę goździków, 1 i 1/2 litra mąki sprażonej, rozrobić tym gorącym miodem, dodawszy nie pełną łyżkę potażu w proszku. Po 1/2 - 1 godzinie wybić ciasto łyżką, wyrabiać na opłatkach okrągłe lub podłużne pierniczki, układając na blasze wysmarowanej woskiem i piec w dość gorącym piecu.

Ryż jako rodzaj zboża jest najuboższym w części azotowe a najbogatszym w mączkę, dlatego pożywność jego nie jest

wielka. Z wodą, mlekiem, masłem lub rosołem jest przyjemnym pokarmem i łatwym do strawienia. W biegunkach i podrażnieniach kiszkowych podaje się chorym odwar z ryżu. Przyrządza się go przez gotowanie 20 gr. ryżu w 1 litrze wody aż do zupełnego rozgotowania. Do tego dodaje się cukru lub nieco dobrego wina czerwonego.

Różne potrawy mączne, **kaszki** i tak zwane **leguminy** są bardzo pożywne, zwłaszcza że można w nich podawać choremu tłuszcz, cukier , jajka i mleko. Winny być atoli dobrze przyrządzone, inaczej powodują różne przykre dolegliwości w żołądku. Chorzy najlepiej znoszą

C i a s t o t a r t e z mąki pszennej. Do 1/4 litra mąki wbija się na stolnicy całe jajko i 2 żółtka, męsza się nożem, dobrze wygniata rękami i trze się na tarku. Gdy pojedyncze kuleczki wyschną, wrzuca się je do rosołu i z nim gotuje się je dotąd, dopóki nie wypłyną na wierzch.

L a n e c i a s t o podaje się chorym w rosole lub przegotowanem mleku. Po ubiciu jajka mątewką w szklance, dodaje się po troszkę najładniejszej mąki pszennej dotąd, dopóki nie utworzy się gęsta ale płynna masa, którą powoli wlewa się na wrzące mleko lub rosół i gotuje aż do wypłynienia ciasta na wierzch.

N a l e ś n i k i z mąki pszennej są dla chorych nie tylko przyjemne w smaku ale pożywne i łatwo strawne, można zaś w nich podawać więcej odżywcze pokarmy i galaretki owocowe. Do szklanki mąki dolewa się nieco dobrego mleka, męsza dokładnie, wbija cztery dobrze ubite żółtka, soli, męsza i dodaje się

jeszcze nieco pianki z ubitego białka. W osobnem garnuszku roztapia się łyżkę masła, nim smaruje się patelnię w ogniu rozgrzaną, poczem wlewa się cienką warstwę masy ubitej i ostrożnie smaży na ogniu. Po usmażeniu zawija się same lub z galaretką owocową, mięsem albo móżdżkiem i podaje choremu.

M a k a r o n. Ładną mąkę pszenną zagnieść dwoma jajami rozbitemi z letnią wodą, i wyrobić na stolnicy, aby się rąk nie czepiało. Potem cieniutko rozwałkować i zostawić na sicie aby wyschło, poczem posypać mąką, zwinąć w wałek i ostrym nożem krajać w cienkie paski (makaron) lub w kostkę na ł a z a n k i. Przed podaniem wrzucić na gotującą się i osoloną wodę i gotować do 10 minut t. j. do wypłynięcia na wierzch. Wtedy wodę odlać przez druszlak i przelać zimną wodą aby się nie zlepiły.

Kasza jest to nazwa różnych rodzai ziarn zbożowych, które przez mielenie pozbawiono pokrywy zewnętrznej bez zamienienia na mąkę. Pokarmy z kaszy przygotowane odznaczają się wielką pożywnością. Gotować je w naczyniach kamiennych, bo w innych łatwo się przypalają.

K a s z k a n a s y p k o. Zagotować tylko tyle wody, aby dobrze kaszkę przykryła, posolić, dodać kawałeczek masła, zamięszać i na wolnem ogniu pogotować, poczem przykryć i wstawić na ruszcie na godzinę do pieca, aby się wyprażyła do miękkości.

K a s z k a k r a k o w s k a. Kaszkę zatartą jajem i wysuszoną w piecu, wsypać w gotującą się słoną wodę, zaprawioną łyżką masła i wrzucić drobno usiekanego kopru. Gdy zgęstnieje,

zamięszać raz łyżką i wstawić pod przykryciem na godzinę do pieca. Używa się jej do potrawek lub kotletów cielęcych.

K a s z k a h r e c z a n a jest trudniej strawną. Spożywać ją mogą jedynie osoby zupełnie zdrowe. Najwięcej dla osób chorych i dzieci używaną jest.

K a s z a o w s i a n a, która gotowana przez godzinę (30 gr. na 2 litry wody) daje tak zwaną o w s i a n k ę czyli k l e i k o w s i a n y, działający doskonale w różnych katarach przewodu pokarmowego.

K a s z k a c z ę s t o c h o w s k a jest wskazana u chorych cierpiących na częste wypróżnienia. Zaciera się 1/4 Klg. kaszki z jajkiem, suszy w cieple i rozciera, by pojedyncze krupki porozdzielać. Następnie wsypać do garnuszka zawierającego 1/4 litra wody i 1/4 litra mleka, dodać łyżeczkę masła i troszkę soli, wymięszać i wypiekać powoli w piecu. Przed podaniem choremu należy posypać ją lekko miałkim cukrem i cynamonem a oblać roztopionem, lekko zarumienionem masłem.

Leguminy należy piec w umiarkowanie ciepłem piecu, aby nie były w środku surowe a z wierzchu przypalone. W zimnym piecu legumina szybko opada. Gdy się w ogrzanem piecu za szybko rumieni, przykryć papierem wysmarowanym masłem. Po wyjęciu z pieca oddzielić powoli nożem od formy a położywszy na wierzch talerz, szybko formę odwrócić i obsypać leguminę miałkim cukrem. P i a n ę do leguminy ubijać w ostatniej chwili, by nie zwodniała. Dobrze ubita piana powinna się dać krajać. Mąka do legumin powinna być w najlepszym gatunku, sucha, prze-

siana przez sito. Skórkę z cytryny obcierać na tarku, nie dochodząc do białej skórki, która jest gorzką.

S t r u d e l z j a b ł k a m i. Ciasto należy jak najcieniej rozciągnąć. Najlepiej zagnieść ciasto dość wolne na jednem jaju i letniej wodzie z dodaniem nieco soli, zupełnie bez masła, bo od niego ciasto kruszeje i przerywa się przy rozciąganiu. Po zagnieceniu ciasta, wybijać mocno o stolnicę dotąd, aż się w nim pokażą pęcherzyki. Wtedy przykryć go ciepłą miską na 1/2 godziny, aby się wygrzało. Rozciągnąć obrus na stole, podłożyć pod niego na środku talerz, posypać lekko obrus mąką i rozciągać ciasto tak długo i cienko, aż będzie przejrzyste jak papier. Po wyciągnieniu zostawić pół godziny, aby przeschło. Wtedy skropić ciasto roztopionem młodem masłem, ponakładać nie zbyt grubo owoców, posypać tartą bułką i zwinąć przez podnoszenie obrusa, włożyć do dobrze masłem wysmarowanego rądla, pokropić jeszcze raz roztopionem masłem i wstawić do gorącego pieca. Dobrze zrobiony strudel, powinien być kruchym. Podając posypać miałkim cukrem.

Owoce do strudla mogą być różne. Tak n. p. kilka obranych jabłek pokrajać w cienkie płatki; wiśnie wydrylować z pestek; śliwki po wydrylowaniu przekroić na połówki, posypać je dobrze miałkim cukrem i tartą bułeczką, skropić roztopionem masłem i rozłożyć na rozciągniętem cieście.

L e g u m i n a z g r y s i k u jest dla chorych smaczną, łatwo strawną i pożywną. Gotuje się łyżkę grysiku pszennego na sypko w mleku lub wodzie z dodatkiem łyżeczki masła. Po ochłodzeniu uciera się grysik z żółtkiem i łyżką cukru, dodaje się pian-

kę z jednego białka i piecze się w formie, wysmarowanej świeżem masłem.

L e g u m i n a z r y ż u. Ugotować 25 gr. dobrego ryżu, przetrzeć przez sito, rozetrzeć z żółtkiem i cukrem, dodać ubitego białka, wymięszać, piec w formie wysmarowanej masłem, nie wprost na ogniu ale w naczyniu z gorącą wodą.

P i a n k i n a r o s o l e są bardzo smacznym i pożywnym dodatkiem do rosołu. Uciera się 2 żółtka z łyżeczką mąki pszennej, mięsza z ubitą pianą z 2 białek i wylewa się tą masę na gotujący się rosół. Po zagotowaniu masę kraje się łyżeczką na drobne kawałeczki i podaje z rosołem.

Jarzyny i owoce są mało pożywne. Niektóre jarzyny zawierają dość znaczny procent soli, które nietylko pobudzają trawienie ale są wprost konieczne dla organizmu. Wskazane są w tych chorobach, w których chorzy mają wstręt do mięsa lub potrzebują większej ilości pokarmów.

Do jarzyn liściastych należą różne rodzaje kapusty, sałaty i rozmaite ziela. Najdelikatniejszą jarzyną jest k a l a f i o r, po nim idzie s a ł a t a, wreszcie k a p u s t a, która przez dodanie mąki i tłuszczu zyskuje na dobroci. Niektóre jarzyny posiadają właściwe sobie składniki wonne i smakowe, które wywierają ożywiający wpływ na ustrój zwłaszcza nerwowy i narządy trawienia. S e l e r oddziaływa silnie na kiszki i zawiera składniki niestrawne, które sprawiaią dolegliwości chorym na żołądek. Dopiero z tłuszczem i mąką tworzy dobry, łatwo strawny pokarm. Naj-

pożywniejszym z jarzyn jest

Groszek zielony. Gotuje się go w słonej wodzie aż do rozmiękczenia, odcedza i rozciera w garnuszku z niewielką ilością rosołu i masła.

Ziemniaki zawierają wielką ilość mączki, będącej bardzo dobrym pożywieniem dla człowieka. Mogą je w niewielkiej ilości spożywać nawet chorzy nie znoszący roślin groszkowatych, bo nie powstają po nich gazy w kiszkach. Spożywać ich nie powinny jedynie osoby otyłe i z chorobą cukrową. Przyrządzać je można w różny sposób ale unikać przygotowanych na słoninie a umiarkowanie jeść ziemniaki młode, bo te są mniej zdrowe. Stanowią pokarm dodatkowy a nie główny. Skrobane surowe przykłada się z dobrym skutkiem na oparzenia, gotowane są dobrym środkiem rozmiękczającym na wrzody.

Ziemniaki gotowane. Obrać starannie z łupy, wypłukać w kilku wodach, zalać zimną wodą aby nie zczerniały, posolić, postawić na silny ogień na pół godziny przed podaniem, bo gdy ugotowane dłużej stoją tracą sobie właściwy smak i robią się łojowate. Gotować pod nakrywką. Gdy zmiękną odcedzić wodę i przykryć, aby doszły w parze i nabrały sypkości. Następnie polać rozpuszczonem masłem z usiekaną pietruszką albo koprem.

Ziemniaki przysmażane są równie łatwo strawne, gdy je przyrządzono na świeżym maśle. Ugotowane i ochłodzone ziemniaki pokrajać w płatki, wrzucić na patelnię do rozpalonego masła i smażyć na wolnem ogniu nie mięszając, aby się nie pokruszyły. Po zarumienieniu od spodu, przewrócić ostrożnie

i pozostawić, aby się wolno i z drugiej strony przysmarzyły. Najłatwiej strawnem jest przygotowane z ziemniaków

P u r è e. Ugotowane ziemniaki utrzeć wałkiem dodając do nich jedną do dwóch łyżek surowego masła, rozprowadzić kilku łyżkami słodkiego mleka lub śmietanki ucierając dokładnie, aby nie było grudek i rozbijać dość długo łyżką drewnianą. Zaraz po przygotowaniu podać.

M a r c h e w k a. Po oskrobaniu płucze się w zimnej wodzie, kraje drobniutko i wsypuje do garnuszka, zalewa wodą i dodaje się kawałek świeżego masła. Po osoleniu dodaje się nieco rosołu i dusić na ogniu aż do zmiękczenia. Dla poprawienia smaku i wartości jej odżywczej, dodaje się nieco cukru.

R z e p a zawiera nieznaczną ilość cukru, dlatego pożywność jej jest bardzo małą. Mocno rozgotowana trawi się dobrze.

L e n posiada obszerne zastosowanie w lecznictwie. Po ugotowaniu w wodzie kilku łyżek siemienia lnianego, otrzymujemy po odcedzeniu płyn lepki, który użyty na zewnątrz wydelikatnia skórę, na wewnątrz zaś działa uspakajająco w różnych stanach zapalnych przewodu pokarmowego. Nalewka wody zimnej na siemię daje napój uspakajający, pędzi mocz i odświeża.

Siemię sproszkowane ma własność chłonienia wilgoci i jest używane na k a t a p l a z m y. W tym celu roztwarza się około 120 gr. tłuczonego siemienia lnianego w 300 gr. wody gorącej i gotuje aż do zgęstnienia. Zimne zapobiegają rozwijaniu się zapalenia, zbierając ropę w miejscu uległem zapaleniu. Gorące przyspieszają ropienie i wyciągają ropę na zewnątrz. Kataplazmy można robić także z mąki zbożowej, ziemniaczanej, ryżowej i ośrod-

ka chleba. Przygotowaną masę rozciera się na kawałku płótna i przykłada na chore miejsce. Jeżeli chodzi o działanie łagodzące, zastąpić wodę mlekiem lub odwarem z główek makowych.

G o r c z y c a b i a ł a jest środkiem przeczyszczającym; nasienie g o r c z y c y c z a r n e j posiada wiele składników chemicznych, które można wydobyć przez zalanie wodą zimną lub tylko letnią.

G o r c z y c z n i k. Utłuczone nasienie rozrabia się w wodzie i używa w celach odciągających i pobudzających skórę, w razie omdlenia, osłabienia, utrudzonego oddechania, w bólach nerwowych. Umieszcza się go na szyi, piersiach, łydkach lub podeszwach. Na skórze już po paru minutach sprawia uczucie szczypania, dłużej zostawiony wywołuje owrzodzenie a nawet zgorzel skóry. Proszek wsypany do pończochy osób z wilgotnym potem na nogach, usuwa uczucie zimna. Z nasienia gorczycy wyrabia się także m u s z t a r d ę. W tym celu do zagotowanego 1/2 litra octu winnego, wsypać 1/4 Kg. miałkiego cukru i 1/4 Kg. zmielonej na mąkę gorczycy, rozetrzeć dobrze i gotować w kamiennej rynce aż do zgęstnienia.

R z o d k i e w k a ma smak lekko szczypiący, który pobudza apetyt. Osoby słabe jeść jej nie powinny.

F a s o l k a s z p a r a g o w a jest pożywną i dość dobrze strawną. Z młodej fasolki obciągnąć strąka z obu stron z włókien, ugotować w słonej wodzie aż do zupełnej miękkości i podać polaną masłem ze zrumienioną bułeczką. Najsmaczniejszą jest f a s o l a b i a ł a duża. Namoczyć ją w letniej wodzie na noc a nazajutrz gotować aż do rozmiękczenia. Na dogotowaniu

posolić a po wyjęciu z naczynia polać masłem zrumienionym z bułeczką tartą.

K u k u r y d z a młoda jest smaczną i pożywną ale trudno strawną. Obraną z wierzchnich liści i białych włosów, wypłukać w wodzie, włożyć do szerokiego naczynia, zalać wrzącą słoną wodą, dodać parę kawałków cukru i gotować aż do rozmiękniénia ziarnek.

T a p i o k a jest mączką białą w grudkach. Po wsypaniu do płynu bardzo gorącego, grudki pęcznieją i dają pokarm łatwo strawny i pożywny. Dobrą jest dla dzieci i ozdrowieńców po ciężkich chorobach.

B u r a k i. Po obmyciu wytrzeć na sucho i po upieczeniu w gorącym piecu, pokrajać w cienkie płatki i posiekać drobno. Zrobić rumianą zasmażkę z pokrajanej w kostkę słoniny i pół łyżki mąki, rozprowadzić 2 lub 3 łyżkami kwaśnej smietany i w niej zasmarzyć posiekane buraczki. Po dodaniu cukru i nieco octu dla smaku, podać z pieczystem. Z buraków przygotowuje się ć w i k ł ę do mięsa. Po upieczeniu buraka w piecu, obiera się go z łupy, kraje w cienkie płatki, mięsza z utartym chrzanem, soli i zalewa octem.

K a l a r e p k a najlepsza dla chorego młoda, gotowana przez pół godziny w lekko słonej wodzie a po rozmiękczeniu przetarta przez sito, następnie po dodaniu masła, cukru, mąki i kilku łyżek mocnego rosołu, duszona jeszcze przez kilka minut w garnuszku szczelnie przykrytym.

S z p i n a k przygotowuje się z listków, którę po dokładnem opłukaniu wrzuca się na wrzącą osoloną wodę i gotuje

przez 1/4 godziny. Po odlaniu wody i przelaniu wodą zimną, sieka się liście drobno i przeciska przez sito. W osobnem naczyniu roztapia się nieco masła z małą ilością mąki, wkłada się szpinak przez sito przetarty i dusi się go przy ciągłem mięszaniu przez kilka minut na wolnym ogniu.

K a p u s t a jest pożywieniem trudno strawnem, wywołującem w kiszkach gazy, które z powodu zawartości znacznej ilości siarki w kapuście, mają zapach bardzo nieprzyjemny. Jest mało pożywną, nie posiada żadnych własności leczniczych. K a p u ś n i a k i kapusta k w a ś n a gotowana jest pobudzająca, s u r o w a w małych ilościach spożywana, jest nie tylko dobrze strawną ale nawet zdrową dla osób cierpiących na zatwardzenie. Nie należy jej jeść przy kwaśnych odbijaniach.

K a l a f i o r jest bardzo delikatną jarzyną a o tyle pożywną, o ile jest przygotowanym na maśle. Przed gotowaniem obrać skórkę znajdującą się na łodydze, części łodygi odkroić, obrać z drobnych listków i wypłukać w zimnej wodzie z dodatkiem octu, by owady ukryte w środku wyszły na wierzch. Przed ugotowaniem zalać wrzącą wodą, po odlaniu jej gotować przez 1/2 godziny z solą i kilku kawałkami cukru aż do miękkości. Potem wyjąć i oblać masłem ze zrumienioną bułeczką (po roztopieniu masła, wsypać do niego tartej bułeczki i smażyć do zarumienienia).

S a ł a t a szczególniej ogrodowa jest łatwo strawną, zwłaszcza gdy jest młoda i dobrze przyprawiona. Ładnie zbite i kruche główki sałaty wypłukać w kilku wodach, obrać z wierzchnich liści, przekroić na cztery części i osączyć z wody na sicie. Na 3 główki sałaty ugotować 3 jajka na twardo, włożywszy je

potem do zimnej wody, aby żółtka skruszały. Z jednego jajka wyjąć żółtko, rozetrzeć z 1/2 łyżeczką cukru, rozprowadzić szklanką kwaśnej śmietany, dodać soku cytrynowego lub octu dla smaku, sałatę posolić i oblawszy śmietaną podać z pokrajanemi jajkami. Z różnych rodzai sałat wyciska się sok zwany laktuaryum. Świeży ma barwę mleczną, na słońcu brunatnieje, ma smak gorzki i nieprzyjemny. Syrop z niego uśmierza kaszel. Podaje się go 3 - 4 łyżeczek dziennie.

Cebula zawiera sok ostry o silnie charakterystycznym zapachu, gryzący w oczy i wywołujący łzawienie. Surowa jest niezdrowa. Używa się jej jako przyprawy do sosów i potrawek.

Czosnek ma zapach silny i nieprzyjemny a spożywającym go żydów, uczynił narodem znienawidzonym. Zawiera w sosie olejek pobudzający. Poprawia apetyt i pomaga trawieniu mięsa czerwonego. Używa się go jako przyprawy do potraw.

Mięta zwiększa trawienie, wypędza z przewodu pokarmowego gazy, przyśpiesza krążenie krwi. Pije się ją jako ziółka miętowe w naparze. Napar przyrządza się w naczyniu porcelanowem przez zalanie kwiatu, nasienia, korzeni lub liści wrzącą wodą, ochłodzenie w zakrytem naczyniu i odcedzeniu przez sitko lub płótno. Co innego jest nalewka, którą otrzymuje się zazwyczaj przez roztworzenie w alkoholu pewnych roślin lub ich owocu. Zalanie ich zimną wodą lub pewnym płynem, nazywa się namoczeniem a gotowanie w naczyniu zamkniętem odwarem. Cukierki miętowe poprawiają smak w ustach po przykrych lekarstwach, znoszą nieprzyjemny zapach z ust w chorobach przewodu pokarmowego. Olejek miętowy używa się do płu-

kania ust, biorąc 1 gr. olejku na 10 gr. alkoholu a z tego 10 kropli na szklankę wody.

T y m i a n o g r o d o w y podobnie jak mięta i melissa działa pobudzająco i wzmacniająco.

B a r w i n e k. Liście służą do tamowania krwi a wygotowane w wodzie (10 gr. na litr wody) działać mają skutecznie na zagubienie mleka.

B e z wygotowany w wodzie (40 gr. na litr wody) działa napotnie w bólach gardła, katarach nosa, w chorobach wysypkowych. W większych ilościach działa przeczyszczająco.

D z i e w a n n a używana w postaci naparu, w celu wywołania potu.

G r z y b y są trudno strawne ale bardzo pożywne i stanowią przejście od pożywienia mięsnego do roślinnego. Wiele rodzai grzybów powodują otrucie, objawiające się silnymi kolkami, upadkiem sił, zawrotami głowy, bredzeniem i konwulsyami. Pomoc wtedy bardzo trudna. Podać silne środki wymiotne lub eter po łyżeczce w szklance ocukrowanej wody.

T r u f l e należą do grzybów bardzo smacznych ale trudno strawnych.

O g ó r k i należy spożywać jedynie jako dodatek do mięsa a nigdy jako potrawy, bo obciążają żołądek a mało dają pożywienia. Działają wprawdzie orzeźwiająco, są mało jednak pożywne i trudno strawne. Ponieważ w smaku są mdłe, konieczną jest do nich przyprawa z soli, octu i pieprzu (m i z e r y a). Ogórki k i s z o n e stanowią bardzo przyjemny dodatek do mięsa.

O w o c e s t r ą c z k o w e są bardzo cennym pokarmem

roślinnym. Zawierają więcej białka niż mięso, a tyle prawie co tłuste sery.

Kwiaty używane w medycynie są dość liczne. Zbiera się je w chwili, gdy zaczynają okwitać, zwykle rano, zanim rosa w zupełności opadnie. Używa się je w naparach. Skuteczne są bardzo rzadko. Mimo pięknych barw i zapachu, mogą być nawet trucizną, gdy się ich większą ilość trzyma w pokoju sypialnym.

Ponieważ w cieniu a zatem w nocy wdechają tlen a wydzielają kwas węglany, psują szybko powietrze, powodując duszność i uduszenie. Z płatka róży przygotowuje się wodę różaną do przemywania oczu, syróp róży białej używa się jako środka rozwalniającego a esencya różana z tłuszczem i woskiem daje pomadkę różaną na usta w razie popękania warg. Płatki róży czerwonej zawierają taninę, wygotowane dobrze działają w lewatywach dla powstrzymania biegunki (10 gr. płatków na litr wody).

Napar kwiatu lipowego działa napotnie, gdy się go bierze w dużych ilościach. Napar z liści orzecha działa ściągająco, z dziewanny wykrztuśnie a z topolówki rozmiękczająco. Kwiaty rumianku należą do najpowszechniej używanych leków. Działanie ich polega na lekkiem pobudzeniu czynności trawienia i na zwiększeniu ruchu robaczkowego w kiszkach, skutkiem czego ułatwiają wydzielanie gazów, uspakajają kurcze żołądkowe i kolki. Korzeń rzewienia w małych ilościach zwiększa apetyt i ułatwia trawienie. W większych ilościach

działa przeczyszczająco, nie drażniąc bardzo kiszek i nie sprawiając kolek. Użytecznym jest dla osób z niestrawnością, brakiem apetytu, doznających po jedzeniu uczucia gniecenia w żołądku lub ciężkości i u cierpiących na zaparcie stolca. K w i a t y p o m a r a ń c z o w e (łyżeczkę od kawy na filiżankę gorącej wody) wywierają dobry wpływ uspakajający na układ nerwowy i łagodzą bóle żołądkowe przy złem trawieniu. L i ś c i e p o m a r a ń c z o w e działają więcej podniecająco.

J a ł o w i e c posiada własności moczopędze i bywa używany w puchlinie wodnej w postaci naparu (str. 35) 6 gr. na 500 gr. wody po 2 do 4 łyżeczek dziennie.

K o n w a l i a w naparze działa bardzo dobrze w biciu serca, gdy uderzenia serca są zbyt silne, nierówne i nieregularne.

K o z ł e k (Valeriana). Bywa używany tylko korzeń o bardzo ostrym zapachu i to w naparze (na 10 gr. zalewa się litr wody wrzącej) w kurczach nerwowych, zawrotach głowy u osób niedokrewnych i histeryków.

L e w a n d a jest rośliną aromatyczną, używaną do kąpieli pobudzających.

M a k. Sok mleczny wypływający z makówek stanowi makowiec tj. o p i u m. Przecięte puste makówki z maku białego wygotowuje się w wodzie a płyn otrzymany jest dobrym środkiem na opalenia i bóle (1 główka na litr wody). W s o k u m l e c z n y m działają zawarte w nim morfina i kofeina, używać go więc należy bardzo ostrożnie, bo może nastąpić otrucie.

N a l e w k ę m a k o w ą otrzymuje się przez wytrawienie 4 części makowca z 19 częściami wody i 19 częściami alkoholu.

Wewnętrznie bierze się 2 do 10 kropli. Ma własność powstrzymywania w organizmie wszelkich wydzielin z wyjątkiem potu. Brać bardzo oględnie i tylko na polecenie lekarza. Zewnętrznie używa się jej do wcierań i okładów. Bardziej podniecająco działa nalewka makowca szafranowa. Otrzymuje się ją przez wytrawienie 16 części makowca, 6 części szafranu, 1 części goździków i cynamonu w 150 częściach Malagi.

Malwa czyli ślazik leśny jest środkiem łagodzącym i rozmiękczającym. Z 15 gr. liści robi się napar z 750 gr. wody i pije po trochu.

Mącznica (Uva Ursi) zawiera garbnik, który czyni ją środkiem ściągającym, dobrze działającym w katarach pęcherza, krwotokach i śluzotokach dróg moczowych jako napar z 8 gr. liści w 1/2 litrze wody.

Naparstnica używa się w nalewce, proszku lub naparze. Zwalnia i reguluje uderzenia serca, zwiększa ilość moczu, zmniejsza gorączkę. Używać tylko na wyraźne polecenie lekarza, bo może wywołać zatrucie objawiające się wymiotami, kolkami, gorżkim smakiem, gwałtownym spadkiem sił, osłabieniem serca i omdleniem, poprzedzającym śmierć.

Rojownik (Melissa) ma zapach przyjemny, o żółtych kwiatach, z których przygotowuje się odwar (30 gr na 750 gr. wody) do przemywania błony śluzowej oczu. Nie posiada innych własności leczniczych.

Rozchodnik ma liście jajowate, bardzo soczyste. Używa się na oparzenia, guzy i różę. Sok z wodą i miodem, używa się do płukania gardła przeciw zapaleniom i pleśniawkom.

R o z m a r y n używany w (120 gr. na 200 gr. wody) jako środek przeciwkurczowy i wiatropędny. Do nacierań skóry wyrabia się z niego w o d ę w ę g i e r s k ą. Jest to słaby wyciąg alkoholowo-wodny z liści rozmarynu i kwiatów lewandowych.

S a l e p. Używa się z bulw salepu mączki, która gotowana w mleku, w rosole albo zamięszana z czekoladą, daje pożywienie przyjemne, zdrowe i łatwo strawne. W odwarze z mlekiem lub rosołem działa dobrze w katarach oskrzeli i kiszek. Jedną łyżeczkę proszku zarabia się z zimną wodą i zalewa 2 filiżankami gorącego mleka lub rosołu.

S e n e s używa się często jako środka przeczyszczającego w naparze 8 do 15 gr. liści na szklankę wody lub soku śliwkowego.

Ś l a z używa się w postaci ziółek i syropu przeciw katarom dróg oddechowych. Napar sporządza się z 10 gr. korzenia na 1/4 litra wody.

S o c z e w i c a jest źle znoszoną przez żołądek.

S z a f r a n zawiera olejek eteryczny, działający silnie nasennie i barwik. Używany bywa jako przymieszka do nalewki makowcowej.

S z a ł w i a. Liście są środkiem ściągającym, słabo podniecającym. Napar z liści brany na wewnątrz, podnieca nieznacznie czynność serca. Proszku z liści używa się do czyszczenia zębów w cierpieniach dziąseł i do posypywania odrętwiałych wrzodów. Odwaru z liści używa się do płukania gardła i jamy ustnej w przewlekłych zapaleniach kataralnych.

W a n i l i a sprzedawana w handlu jest łupinką owocu. Ma przyjemny zapach, jest używaną jako przyprawa, pobudza nie-

znacznie apetyt a nawet do pewnego stopnia ułatwia trawienie.

W a w r z y n. Woda z liści jest środkiem uspakajającem układ nerwowy. Używać jej jedynie na polecenie lekarza.

W i l c z a j a g o d a (Belladonna) ma trujące owoce słodkawe a spożycie 3 do 10 jagód sprowadza u dzieci śmierć. Używa się jej jako lekarstwo w niektórych chorobach za poleceniem lekarza.

W i l c z e ł y k o. Kora rozmoczona w ciepłej wodzie i przyłożona na skórę, wywołuje zaczerwienienie i ból. Na wewnątrz działa bardzo drażniąco.

W i l e c (Jalapa) ma kuliste bulwy działające silnie przeczyszczająco. Używa się przeważnie w proszku.

Owoce i jagody są trudno strawne mimo wysokiej wartości pożywnej. Kwasy i aromatyczne związki jakie zawierają, działają jednak bardzo korzystnie na trawienie. Najważniejszym produktem ich jest o l i w a, która jest bardzo dobrym tłuszczem.

Prawie wszystkie owoce zawierają cukier, mają przyjemny smak, w codziennem pożywieniu odgrywają ważną rolę. Te które zawierają znaczną ilość kwasów roślinnych są k w a ś n e (cytryny, porzeczki, pomarańcze), z mniejszą ilością kwasów roślinnych są k w a s k o w a t e (wiśnie, jabłka, gruszki, brzoskwinie, poziomki). Owoce w których cukier przeważa nad kwasami są s ł o d k i e (daktyle, figi, gruszki, śliwki, maliny, winogrona). Owoców słodkich nie powinny jadać osoby otyłe lub z chorobą cukrową. Z powodu wielkiej zawartości wody, mogą szkodliwie

oddziaływać na trawienie a nawet sprowadzić kolki i biegunkę u osób zupełnie zdrowych. Owoce mączkowate (kasztany, orzechy, migdały), zawierają małą ilość wody, nie chłodzą i są trudno strawne.

Gruszki, zwłaszcza bezziarniste, są owocem bardzo przyjemnym, łatwo strawnym i mogą być spożywane przez osoby z słabymi żołądkami. Gotowane, są bardzo dobrym kompotem. Napój otrzymany przez zgniecenie, wyciśnienie i fermentacyę*) cierpkich, niezdatnych do jedzenia gruszek, zwie się gruszecznikiem. Zawiera więcej wyskoku jak jabłecznik, kwaśnieje na powietrzu i wywołuje bòle żołądkowe, kolki i rozwolnienia.

Jabłka, zarówno surowe jak gotowane, są owocem chłodzącym. Zawierają mniej cukru aniżeli gruszki. W latach, w których jest dużo jabłek, wyrabia się z nich jabłecznik z doj-

---

*) Fermentacya jestto przemiana chemiczna, spowodowana przez bakterye w roztworach. Na niej polega wyrób napoi alkoholowych i „rośnienie“ ciasta po dodaniu do niego drożdży. Drożdże są to bardzo drobne, gołem okiem nie dostrzegalne grzybki.Gdy się dostaną do płynu słodkiego, szczególniej w ciemnem i ciepłem miejscu, zjadają chciwie rozpuszczony cukier a wydzielają alkohol i bezwodnik węglowy. W płynie tym bardzo szybko się rozmnażają, przez co spożywają coraz więcej cukru. Odpowiednio do spożytej ilości cukru, wydzielają alkohol. O ile drożdży użyto do wyrobu ciasta, to bańki bezwodnika węglowego wydymają ciasto i nadają mu pulchności. Gdy bańki takie ciasta nie przenikną, powstaje szkodliwy dla zdrowia zakalec. Najsilniejsze drożdże do wszelkich fermentacyi wyrabia się w następujący sposób: Utłuc na papkę w moździeżu pół Kg. dużych, starych, białą mączką (nasiona drożdży) pokrytych rodzynków, po 3 do 4 dniach włożyć do 3 litrowego słoja, zalać 2 litrami letniej wody, obwiązać kawałkiem czystego płótna i postawić w ciepłem miejscu. Będzie to rozczyn drożdżowy.

Piwo jest produktem fermentacyi alkoholowej, wytwarzanym ze słodu, chmielu, drożdży i wody. Koniak jest produktem destylacyi wina, zawiera 50

rzałych jabłek słodkich, gorzkich i kwaskowatych. Wybrać 50 Kg. jabłek, pokrajać w ćwiartki, włożyć w dębową, czystą beczułkę, przesypując je 25 Kg. cukru, utłuc dobrze pałką na masę, przycisnąć denkiem i czysto wymytym kamieniem, aby jabłka nie pływały i zalać 50 litrami wody miękkiej źródlanej. Beczkę przykryć płótnem i pozostawić w piwnicy. Po 4 tygodniach zlać płyn z wierzchu do drugiej czystej beczułki, zalać znowu 50 litrami czystej wody, zamięszać i pozostawić w spokoju. Po przejściu fermentacyi, powtórzyć to po raz trzeci. Gdy trzeci sok przejdzie też fermentacyę, zlać wszystkie trzy części razem do jednej beczułki, uważając, aby beczułka była pełną. W przeciwnym razie jabłecznik z wierzchu spleśnieje. Czysty zcedzony płyn, powinien stać w beczce w piwnicy do zupełnego sklarowania i ustania się, co trwa od 6 do 8 miesięcy. Wtedy zlać do butelek i dobrze zakorkować. Po kilku tygodniach, można go już używać do picia.

Zawartość w jabłkach obok cukru, soli odżywczych i kwasu fosforowego, nadaje im pierwszorzędną wartość pod względem zdrowotnym. Dla osòb nerwowych i dużo pracujących umysłowo, nie mających należytego ruchu, lecz przesiadujących ciągle w pokojach, są znakomitym pożywieniem, bo doprowadzają do krwi podniecające sole odżywcze, kwas owocowy oraz czystą, orzeźwiającą wodę owocową, rozcieńczającą krew. Dla osób, pracujących dużo umysłowo, jabłko jest lepszym środkiem podniecającym i orzeźwiającym, aniżeli rozdrażniające trucizny, w postaci

---

do 53 procent alkoholu. **Rum** jest produktem fermentacyi i destylacyi melassy z trzciny cukrowej i ma do 60 procent alkoholu. **Arak** jest produktem fermentacyi i destylacyi ryżu lub soku palmowego, ma do 60 procent alkoholu.

tytoniu, kawy i herbaty.

W i n o g r o n a świeże a dojrzałe, są najlepszym owocem. Nie połykać skórki a pestki wyplówać! Są łatwo strawne i sprowadzają obfite stolce. Podaje się je chorym i zdrowym. K u r a c y a w i n o g r o n o w a*) jest dobrą w przekrwieniach, chorobach przewlekłych skóry, cierpieniach dróg moczowych i zaburzeniach przewodu pokarmowego. Fermentacya alkoholowa daje:

W i n o, które stoi na pierwszym miejscu w tych wszystkich przypadkach, gdzie chodzi o napój pobudzający i wzmacniający. Wino mocne i kwaśne sprowadza zaburzenia w trawieniu i biegunkę. Wino czerwone powstrzymuje wypróżnienia kiszek. Mocne wino węgierskie i czerwone Bordeaux daje się chorym w ciężkich osłabieniach, niedokrewności, po krwotokach i w gorączce. B i a ł e w i n a wyrabia się z soku prasowanego białych winogron, w i n a c z e r w o n e z czerwonych winogron. W i n a r e ń s k i e zawierają do 8% alkoholu, t o k a j s k i e do 10% alkoholu, do 20% cukru. M a l a g a do 20% alkoholu a 19% cukru. S z a m p a n jest winem musującem, przygotowanym przez fermentacyę w butelkach.

Z wszystkich prawie owoców soczystych, można robić wyborne w i n o, bo każdy owoc ma w sobie pewną ilość alkoholu i cukru owocowego, potrzebnych do wywołania fermentacyi. Najlepsze w i n a o w o c o w e są z malin, porzeczek, agrestu i wisien. Świeże, dojrzałe owoce, wycisnąć w prasie. Otrzymany sok przelać przez rzadki płócienny worek, zmierzyć ilość soku i taką samą ilością wody zalać pozostały gąszcz i wycisnąć go w pra-

*) Dr M. Nartowski. Kuracya owocowa i wegetaryańska. Kraków 1905.

sie. Oba soki wyciśnięte, zalać taką ilością wody, ile wynosił sok pierwszy, rozpuścić w nim na każde 4 litry soku 1/2 Kg. cukru, po wymięszaniu wlać do beczułki dębowej i postawić w ciepłocie średniej. Wtedy rozpocznie się fermentacya, która wyrzucać będzie szumowiny na zewnątrz beczułki przez 24 godzin. Po tym czasie należy dolać do pełności beczki ocukrowanej wody. Po skończonej fermentacyi, zatkać beczkę szczelnie i wynieść do chłodnej piwnicy. Po paru miesiącach, gdy się wino zupełnie sklaruje, zlać je ostrożnie do innej baryłki i pozostawić do powtórnego sklarowania. Gdy to nastąpi, ściągnąć do butelek, mocno zakorkować i ułożyć leżąco w piasku. Po paru tygodniach wino będzie już do użytku.

Maliny, poziomki, cytryny, pomarańcze i porzeczki służą do przygotowania bardzo przydatnych w leczeniu soków a borówki na nalewki, które się używa przeciw silnym biegunkow. W tym celu na 1/2 Kg. czarnych borówek, nasypać 1/4 Kg. cukru miałkiego i zalać spirytusem tak, aby borówki były zakryte, postawić na 4 tygodnie w słońcu, poczem przepuścić przez cieniuchne a gęste płótno lub bibułę i zlać do flaszek.

Wino borówkowe ma smak przyjemny, pobobny do wina czerwonego hiszpańskiego, działa ściągająco na przewód pokarmowy i drogi moczowe. Wyciśnięty 1 litr soku ze słodkich borówek, mięsza się z 2 litrami wody, dodaje się 3/4 Kg. dobrze utłóczonego cukru i 5 gr. kwasu winnego, który można dostać w każdej aptece. Płyn ten wlewa się do dobrze wyparzonej beczki dębowej albo dużej flaszki tak, by nie dochodził do pełności.

Flaszkę czy beczkę, dobrze zatkać korkiem i poddać fermentacyi. W tym celu przez korek przepuszcza się rurkę szklanną, której zagięty koniec zanurza się w naczyniu ze zwykłą wodą. Naczynie umieścić w miejscu o średniej ciepłocie. Po kilku dniach zaczną do wody przechodzić bańki kwasu węglowego. Gdy po czasie około 6 tygodni przechodzenie baniek ustanie, płyn należy przesączyć przez płótno, uważając, by osadu nie poruszyć. Na litr tego płynu dodać 50 gr. czystego alkoholu i pozostawić znowu w oczyszczonem naczyniu przez 6 tygodni, poczem zlać powoli do flaszek, szczelnie zakorkować i ustawić na kilka miesięcy w piwnicy. Działanie ściągające można zwiększyć dodaniem kilku gramów kwasu garbnikowego.

M i g d a ł y ś w i e ż e są łatwo strawne, suszone daleko trudniej. Przygotowuje się z nich o r s z a d ę (str. 13) lub m l e k o m i g d a ł o w e (50 gr. migdałów z 50 gr. cukru na litr wody), które jest napojem uspakajającym i odświerzającym. M i g d a ł y g o r z k i e nie są jadalne, zawierają kwas pruski, który jest gwałtowną trucizną.

O r z e c h y zawierają taninę, działają więc ściągająco. Są trudno strawne.

B r z o s k w i n i e zwłaszcza ich pestki zawierają truciznę (kwas pruski), jeść je należy bardzo ostrożnie. W dużych ilościach spożyte, wywołują wymioty i kurcze, mimo działania ochładzającego.

D a k t y l e mają smak przyjemny, słodkawo-winny, są środkiem łagodzącym, wygotowane w wodzie i pite z mlekiem, działaja dobrze w bólach gardła i katarach. Ponieważ zawierają du-

żo cukru, są bardzo sycące i wydatne, ale za ciężkie dla osób o słabej strawności.

M e l o n jest owocem cukrowym. Z powodu wodnistości jest mało pożywnym. Ponieważ rozwadnia sok żołądkowy, nie jest strawnym. Nie powinny jeść melonu osoby, cierpiące na niestrawność i skłonność do biegunek.

Soki owocowe przyrządza się w rozmaity sposób. Przepuścić surowe owoce przez prasę. Ścieknięty sok przesmarzyć z cukrem, albo zcedzać powoli sok z ogrzanych owoców lub z przesypanych cukrem. W tym celu przywiązać gęsty muszlin do nóg stołka, odwróconego do góry nogami. Na tak rozpostartą siatkę, wrzucić przygotowane owoce, stawiając pod spodem naczynie kamienne. Najwięcej używa się dla chorych s o k u m a l i n o w e g o, który powinien być jednak starannie przygotowanym. Wkłada się piękne dorodne maliny do garnka kamiennego, zalewa odrobiną wody letniej, tak aby malin nie pokrywała i stawia się na noc do ciepłego pieca. Nazajutrz wylać na przywiązany do nóg stołka muszlin. Gdy sok przecieknie, na 1 litr soku dać 1/2 Kg. cukru i zagotować kilkakrotnie. Po ochłodzeniu zlać do flaszek. Można także pół Kg. dojrzałych poziomek lub malin dać do syropu z 1 1/2 Kg. cukru i po zagotowaniu wylać na muszlin, aby sok powoli ściekał. Zimny zlać do flaszek i dobrze zakorkować.

C y t r y n a zawiera sok dość silnie kwaśny, używany do potraw i napoi. Dla osób, których sok żołądkowy nie jest dostatecznie kwaśny, nie wielka ilość soku z cytryny, jest bardzo ko-

rzytną. Wyrabia się z niej napój zwany limoniadą (str. 11). Kwas cytrynowy w rozcieńczeniu, jest doskonałym napojem w chorobach gorączkowych i wysypkowych, często wpływa na obniżenie ciepłoty ciała. Przy kuracyi cytrynowej nie wolno używać mleka i tłustych potraw.

Pomarańcze słodkie mają sok umiarkowanie kwaskowaty, skutkiem znacznej ilości cukru, jaką w sobie zawierają. Zaimują pierwsze miejsce między owocami, jako owoce zdrowe i orzeźwiające. Dotknięci niestrawnością, gorączką z silnem pragnieniem i ozdrowieńcy po ciężkich chorobach, piją bardzo chętnie sok pomarańczowy albo oranżadę, którą robi się przez wyciskanie soku z pomarańcz do wody ochłodzonej.

Pomarańcze gorzkie służą do robienia z ich skórek syropu, który pobudza i poprawia trawienie. Pije się łyżeczkami od kawy, albo dodaje się jako zaprawę do innych leków.

Dla osób osłabionych i o słabych żołądkach, stanowią bardzo korzystne pożywienie, owoce gotowane t. zw. **kompoty**, bo podniecają łaknienie i czynności jelit, mają przyjemny a chłodzący smak. Kompoty przyrządza się najczęściej z jadłek, gruszek i śliwek. W chorobach kiszek, należy je używać bardzo ostrożnie.

Jabłka lub gruszki po obraniu ze skórki i pokrajaniu na 4 części, wrzuca się do wrzącej wody i dodaje się soku z 1/2 cytryny. Po kilkakrotnem zagotowaniu, odstawia się je od ognia na tak długo, dopóki nie zmiękną. Po wyjęciu z naczynia, wygotowuje się pozostały sok do połowy z dodatkiem kilku kawałków cukru, goździków lub cynamonu i oblewa się nim wy-

jęte owoce. Po ochłodzeniu podaje się na talerzu choremu.

M a r m o l a d a. Z obranych jabłek ze skórki, wyrzucić pestki, pokrajać i zalać kilku łyżkami wody, rozgotować na gęstą papkę i przetrzeć przez sito. Ile było jabłek na wagę, tyle dodać miałkiego cukru i smażyć na wolnym ogniu, często mięszając, aż nabierą dostatecznej gęstości.

P o w i d ł o ze śliwek. Po wydrylowaniu z pestek najsłodsze gatunki śliwek, włożyć do kotła miedzianego, dobrze pobielanego, gotować wolno bez wody, mięszając ciągle długą drewnianą łopatką. Gdy śliwki zupełnie się rozgotują, przetrzeć je przez sito i po raz drugi gotować na wolnym ogniu. Gotowanie powtarzać dotąd, aż masa rozgotowana odpowiednio zgęstnieje. Dla lepszego smaku można dodać cukru i drobniutko posiekanej skórki pomarańczowej.

K o m p o t z e ś l i w e k. Śliwki świeże ponakłuwać należy szpilką, wrzucić do dobrze ocukrzonej wody i gotować przez kilka minut.

Ś l i w k i s u s z o n e płucze się najpierw w letniej wodzie, następnie zalewa się je w garnuszku taką ilością zimnej wody, aby przykryła je w zupełności, dodaje się cukier, skórkę cytrynową, parę goździków, kawałek cynamonu i gotuje pod nakrywką aż do rozmiękczenia.

C h l e b o w o c o w y jest smaczny, silnie pobudza czynności jelit, dla chorych jednak jest trudno strawnym.

S e r y o w o c o w e są znacznie strawniejsze. Przyrządza się je z różnych mięszanych owoców. Dają się długo przechowywać, są bardzo smaczne i zdrowe, zwłaszcza dla dzieci. Po ostru-

ganiu n. p. jabłek, wyrzuceniu środków i pestek, pokrajać w kawałki, włożyć do kamiennego garnka, zalać wodą, przykryć i włożyć do gorącego pieca na kilka godzin, poczem gotować aż do rozgotowania. Wtedy przetrzeć przez sito, dodać trochę cukru i miodu, drobno posiekanej smażonej skórki pomarańczowej lub cytrynowej, różnych korzeni i smarzyć na wolnem ogniu aż do zagęstnienia, poczem owinąć w namoczone w zimnej wodzie płótno i włożyć pod prasę na parę dni w chłodne miejsce.

Suszenie owoców jest bardzo pożytecznem, by je można używać jako kompoty i t. p. potrawy w czasie, gdy nie ma owoców świeżych. Śliwki wstawić do pieca po chlebie i uważać, aby oschły powoli. Suszyć je na koszykowych ramkach, by miały od spodu przewiew. Wybierać do suszenia najpiękniejsze i bardzo słodkie. Dobrze jest także suszyć śliwki na drewienkach. W tym celu piękne dojrzałe węgierki wydrylować, obsypać wewnątrz kminkiem lub siekanymi drobno migdałami, ponadziewać jedną obok drugiej na drewniane patyczki, ułożyć na przetaku wyłożonym słomą i suszyć w letnim piecu. Dobre są jako przekąska. Wiśnie rozsypać do smażenia w jedną warstwę na przetaku. Gruszki, tylko mniej soczyste, układać na przetaku ogonkami do góry. Gdy się nieco zmarszczą, obrócić a potem dosuszyć na słońcu. Jabłka do suszenia przekroić na 4 części lub ładnie obrać z łupki i pokrajać w płatki. Przetaki pod nie wykładać zawsze słomą.

Przez gotowanie malin, poziomek, wiśni z białym cukrem,

powstaje po ochłodzeniu:

Konfitura. Smażenie wymaga wielkiej czystości i staranności. Owoce do smażenia należy wybierać najdorodniejsze, zebrane w suchy dzień i nie zanadto dojrzałe. Najlepiej smażyć je w naczyniach kamiennych. Na 1 Klg. cukru, daje się pół Klg. owocu. Cukier porąbany w kawałki, włożyć na chwilkę do zimnej wody, aby jej tyle nabrał, ile w niego wsiąknie i gotować syrop, szumując tak długo, aż się zacznie perlić. Wtedy wrzucić przygotowany owoc i zasmażyć na wolnym ogniu. Szumowiny dokładnie zbierać, nie mięszać łyżeczką owoców podczas gotowania. Dostateczne usmażenie poznaje się po przeźroczystości owocu. Silne i dłuższe wygotowywanie soku owocowego z cukrem, daje g a l a r e t k ę. Galaretki takie podaje się często chorym w chorobach przewodu pokarmowego i przy krwotokach. Najczęściej używaną jest

G a l a r e t k a p o r z e c z k o w a, m a l i n o w a i p o z i o m k o w a. Na 1/2 litra soku dać 1/2 Kg. cukru i 1/2 Kg. wody, zagotować i dobrze wyszumować, dodać 20 gr. rozpuszczonej i przecedzonej żelatyny (kupić w sklepie), wlać do formy blaszanej i postawić w zimnem miejscu aż do zastudzenia, najlepiej na lodzie. W lecie zamrozić wodę chemicznym sposobem. Do 2 litrów wody wsypać tyle saletry w proszku i amoniaku, aż się ciepłota oziębi poniżej 0. Tak konfitury jak galaretki są pokarmem zdrowym, przyjemnym i bardzo przydatnym dla chorych. W nadmiernych ilościach spożywane, wywołują niestrawność. Nie mogą ich używać osoby otyłe i z chorobą cukrową.

P o z i o m k i, m a l i n y i t r u s k a w k i świeże, mają

przyjemny zapach i smak. Najlepiej je jeść z domieszką cukru. Ze śmietaną są pokarmem bardzo trudno strawnym. Poziomki w większej ilości spożywane, działają dodatnio na podagrę i piasek moczowy. Wystrzegać się ich należy przy chorobach skórnych i u osób z delikatną a wrażliwą skórą, bo wywołują pokrzywkę.

P o r z e c z k i czerwone zawierają kwas cytrynowy i jabłkowy i nie wielką ilość cukru. Nie należą do najzdrowszych owoców. Sprowadzają kwaśne odbijanie i rozwolnienia. Lepsze są pożeczki białe, z powodu mniejszej zawartości kwasu.

*

* *

Do najcenniejszych i najlepszych środków żywności, należy **Jajo**, bo zawiera składniki najpotrzebniejsze do odżywiania. Jajko stare posiada nieprzyjemny zapach, sprowadza niestrawności i odbijania. Jajko świeże jest przeźroczyste. W wodzie, do której dodano trochę soli kuchennej, jajko zniesione tego samego dnia, opada na dno; w poprzednim dniu nie dochodzi do dna; kilka dni przedtem pozostaje na wierzchu wody a skorupka tem więcej wystaje z powierzchni wody, im jajko jest starsze. Zepsucia można uniknąć przechowaniem w mleku wapiennem, w mieszaninie białego piasku, węgla i soli.

Wartość pożywna jaja, równa się 40. gr. tłustego mięsa lub 150 gr. niezbieranego mleka. Podaje się chorym w różnych pokarmach. Najlepiej strawne są j a j k a n a m i ę k k o, gotowane przez 2-3 minut we wrzącej wodzie . J a j k a n a t w a r d o (gotowanie do 20 minut) są bardzo ciężkim, trudno straw-

nem pożywieniem i trzeba je przed spożyciem drobno posiekać i posolić. Wartości odżywczej jaja nie należy zbyt przeceniać i jajo wyżej stawiać od mleka, bo to zawiera jeszcze brakujące jaju węglowodany, konieczne dla organizmu.

Jaja sadzone są łatwo strawne. Na patelnię wrzucić pół łyżki masła. Gdy się rozpuści, wpuścić ostrożnie jajka. Gdy białka się zetną, polać rumianem masłem i posypać solą.

Z jajami sadzonemi można choremu podać kwaśną śmietanę. Zasmażyć pół łyżki masła z 1/4 łyżką białej mąki, rozprowadzić kwaśną śmietaną, dodać parę kropli przyprawy Maggiego, troszkę soli i wpuścić ostrożnie dwa całe jaja. Gdy się białka zetną, podać choremu.

Jajecznica jest mniej strawną. Chorym podawać najwyżej z 3 świeżych jaj. Po ubiciu ich w garnuszku z kilku łyżeczkami słodkiej śmietanki i odrobiną soli, dodaje się trzy łyżeczki roztopionego swieżego masła i miesza na słabem ogniu, aż do lekkiego ścięcia.

Białko stanowi główną treść budowy organizmu, który otrzymuje go w gotowej postaci w pokarmach ze świata zwierzęcego i roślinnego. Białko zwierzęce jest najłatwiej strawne. Organizm nasz potrzebuje go dziennie do 120 gr., co odpowiada około pół Klg, mięsa, 18 jajom lub 3 litrom mleka.

Żółtko posiada znacznie większą zawartość odżywczą aniżeli białko. Zawiera mniej wody, więcej białka a już znacznie więcej tłuszczu.

Napój z jaj. Rozrobić w pół litrze dobrze ocukrzonej wody 2 świeże surowe jajka, dodać nieco madery, koniaku, ru-

mu albo czerwonego wina.

Dobrze roztarte jajko w filiżance z 3 kostkami cukru i zalane porterem a następnie zmięszane z równą ilością herbaty, daje bardzo posilny napój, zw. h e r b a t ą p i w n ą.

W powszechnem użyciu są jajka kurze. Jajka innych ptaków jak kaczak, gęsi, indyczek są mniej strawne i mniej delikatne w smaku. Jaja rybie są trudno strawne. Wyjątek stanowi jedynie k a w i o r, który jest ikrą z jesiotra. Umiarkowanie spożywany, jest przyjemnym i pobudzającym apetyt pokarmem. Często podaje się chorym jajka w postaci o m l e t u, który przygotowany za świeżych jaj i młodego masła, jest b a r d z o p o ż y w n ą, lekko strawną potrawą. Rozbite trzy jajka posolić i rozbijać przez kilka minut miotełką, wlać na rozpalone masło na patelnię, nie mięszać, lecz gdy się od spodu przysmarzy, odchylać nożem brzegi, zlewając pod spód rzadkie jaja i smarzyć na silnem ogniu, aby się omlet od spodu silnie przyrumienił, na wierzchu zaś został pulchny i miękki. Po zdjęciu z patelni smaruje się go konfiturą i szybko zawija. Pulchność omletu zwiększa się dodaniem do rozbitych jaj 2 łyżeczek świetanki. Nie podawać go z serem lub grzybami, bo wtedy wywołuje niestrawność.

Przyprawy. Potrawy nie tylko należy dobrze ugotować, ale je tak p r z y p r a w i ć, by mogły działać na smak i powonienie, zaostrzenie apetytu, pobudzenie pragnienia i przemianę materyi*). Pomijając takie przyprawy jak pieprz, papryka, które draż-

*) Przemiana materyi jestto szereg czynności, obejmujący przyjęcie pokarmów,

nią za silnie żołądek, nie podobnem się obejść w przygotowaniu pokarmów bez takich przypraw jak cukier, miód, ocet, sól, chrzan, selery, koper, pietruszka i t. p.

C u k i e r jest nie tylko pierwszą przyprawą ale i najzdatniejszym i najstrawniejszem pożywieniem. Nadużycie jest szkodliwem. Jest tak potrzebnym organizmowi, że sam zamienia spożywaną mączkę zawartą w zbożach i owocach strączkowych na cukier. Wstrzymywać się od spożywania go powinni chorzy na chorobę cukrową i otyli a bardzo mało używać go powinny osoby z chorobami żołądkowymi. Cukier zawarty w wielu pokarmach tworzy najnaturalniejsze ludzkie pożywienie. Cukier w handlu jest to cukier t r z c i n o w y i b u r a k o w y. W owocach słodkich jak wiśnie, gruszki, figi, miód, znajduje się c u k i e r g r o n o w y (glukoza). Jest mniej słodkim i mniej przyjemnym w spożywaniu. W wielkiej ilości znajduje się w mleku, jako c u k i e r m l e c z n y. Jestto proszek biały, lekko słodki. Odżywia i pobudza przewód pokarmowy.

M a n n a jest używaną tak jak cukier mleczny, smaku słodkawego. Jestto sok wyschnięty, jaki wypływa po nacięciu kory jesionu. Ma własności lekko przeczyszczające.

W y c i ą g s ł o d o w y (okocimski) w postaci syropu słodkawo-aromatycznego, spożywa się łyżeczkami lub w rozpuszczeniu w mleku albo kleiku. Często jest zalecany chorym, ma bo-

---

przetrawienie ich, wyzyskanie części odżywczych dla organizmu i wydzielanie pozostałych resztek. Pokarm musi być należycie pogryziony zębami i poddany działaniu śliny, żołądka i soku żołądkowego, działaniu żółci na tłuszcze, wchłanianiu w kiszkach, przeprowadzeniu soków przez naczynia limfatyczne do krwi i wydaleniu wreszcie kału.

wiem zwłaszcza z d i a s t a z ą (ferment kiełkującego jęczmienia) dobrze działać na trawienie pokarmów mącznych.

S a c c h a r y n a jest proszkiem białym, 250 razy słodszym od cukru, smaku lukrecyi, w wodzie łatwo rozpuszczalna, działania przeciwgnilnego, nie jest pokarmem, nie działa szkodliwie na organizm. Używa się jedynie jako przyprawy do potraw i lekarstw.

L e w u l o z a czyli cukier owocowy jest białą masą miękką, przyjemnego smaku słodkiego, podobnego do miodu skrystalizowanego.

S ó l w miernej użyta ilości, przyspiesza trawienie, pobudzając żołądek do wydzielania różnych soków. Przy pożywieniu mięsnem, organizm mniej potrzebuje soli aniżeli przy pożywieniu przeważnie roślinnem. Nadmierne używanie soli osłabia znacznie nerki.

M i ó d najprzedniejszy jako p a t o k a, tj. dobrowolnie wyciekający z plastrów, zawiera 75% cukru. Wywiera bardzo korzystny wpływ na trawienie. Spożywać go mogą z pożytkiem osoby, które ciężko trawią, najlepiej na noc i to czysty, prawdziwy miód pszczelny. Zewnętrznie używa się miodu do pędzlowania ust, gdy ich błona śluzowa dotknięta jest pleśniawkami, do płukania ust (1 części miodu na 5-6 części naparu z szałwi), do lewatyw (1 łyżka stołowa na lewatywę), do kataplazmu z mąką żytnią lub jęczmienną, do rozmiękczania czyraków, gruczołów ropiejących.

Z miodu wyrabia się bardzo dobry n a p ó j w z m a c n i a j ą c y, orzeźwiający i leczący a nie upadlający człowieka tak, jak gorzałka (zobacz str 17). Używanie go w Polsce było bardzo roz-

powszechnionem zarówno po dworach, jak i zagrodach wiejskich. Dziś wyrabiają go przeważnie żydzi i to fałszowany, zdrowiu szkodliwy. Zamiast chodzić po „moralne nauki“ do Srula, Abrama, Mendla czy Icka, polski gospodarz powinien siebie pokrzepiać i przyjmować gościa swoim własnym miodem. Przygotować go bardzo łatwo w następujący sposób: chcąc zrobić dobrego miodu t. zn. czwórniaka*) n. p. 60 litrów, przogotować kocioł na 80 litrów płynu. W kotle rozpuścić 15 Klg. patoki z 45 litrami wody i gotować na niezbyt silnym ogniu. Gdy brzeczka dobrze się zagrzeje, wstawić w środek warzechę i zaznaczyć karbem, dokąd sięga płyn przed zagotowaniem a potem po zagotowaniu, bo choć brzeczka w stanie wrzenia ma się gotować 3-4 godzin, musi mieć ciągle tą samą wysokość. Ile razy brzeczka przy wrzeniu jest na wykipieniu, dolać nieco zimnej wody a ciepłej do wysokości karba. Szumowiny, które się zbierają na powierzchni, zbierać warzechą do osobnego naczynia. Gdy brzeczka nabierze ładnego, winnego koloru, włożyć do woreczka płóciennego trochę chmielu, wanilii i cynamonu, zawiesić go w brzeczce i znowu wstawić i szumować dotąd, dokąd szumowiny występują, poczem zgasić ogień a kocioł nakryć rzadkim płótnem. Gdy brzeczka ostygnie, zlać ją do czystej dębowej beczki i ustawić w ciepłem miejscu. Po wlaniu rozczynu drożdżowego (str. 42) na 3 dni przedtem przygotowanego, rozpoczyna się fermentacya.

---

*) Patoka zmieszana z miękką wodą, nazywa się **brzeczką**.

1. Klg. patoki z 1. litr. wody zwie się **dwójniak**,
1. „ „ 2. „ „ „ **trójniak**,
1. „ „ 3. „ „ „ **czwórniak**.

W czasie jej grzybki drożdżowe mnożą się i przetrawiają cukier pożarty, na alkohol i kwas węglowy. Po 3 do 4 tygodniach, gdy ustanie pienienie, zlać ostrożnie płyn do drugiej czystej beczułki, zatkać ją szczelnie korkiem i przepuścić przez niego rurkę szklanną, którą uchodzić będą bańki kwasu węglowego. W ten sposób miód się „czyści i dojrzewa“ przez czas 6 do 12 miesięcy. Wtedy zlewa się go do flaszek i korkuje. Miód taki, czem jest starszy, tem jest lepszy, zdrowszy i więcej orzeźwiający.

Z miodu wyrabia się też Piernik polski. Pół litra miodu, nalepiej lipowego lub akacyowego rozrobić na kamiennej misce z dwoma łyżkami świeżego masła. Gdy mieszanina zbieleje wbić do niej 4 całe jaja, dosypać 1/2 szklanki miałkiego cukru, 2 szklanki pytlowanej mąki żytniej i 2 szklanki mąki pszennej, dodać troszkę mielonych goździków i cynamonu; utartą cytrynową skórkę i 3 łyżki sody, mięszać dokładnie dotąd, aż ciasto tak zgęstnieje, że łyżka w nim stanie. Wtedy włożyć ciasto na czystą, masłem wysmarowaną blachę i wstawić do pieca lekko ogrzanego. Po upieczeniu wyjąć przez odwrócenie blachy i wstawić do chłodnej spiżarni. Im dłużej w niej leży, tem jest lepszym i zdrowszym. Używany w większych ilościach, sprawia lekkie przeczyszczenie.

Ocet w handlu sprzedawany, jest wytworem z wiór drzewnych i alkoholu przy pomocy fermentacyi. A jako taki jest szkodliwym dla organizmu, zwłaszcza że zawiera często dodatki kwasu solnego lub siarkowego. Dlatego zastępować go należy kwasami roślinnymi, zwłaszcza cytryną lub też używać octu owocowego (opadłe owoce włożyć do beczki i zalać wrzą-

cą wodą, by otoczyła owoce. Beczkę postawić w pobliżu pieca, gdyż ciepło i wilgoć przyspieszają fermentacyę octową. Po 2 miesiącach wytworzy się dobry ocet owocowy).

Dobry ocet jest przeźroczysty, o przyjemnym i właściwym zapachu, o smaku silnie ale przyjemnie kwaśnym. Zepsuty ocet jest mętny i tworzy na dnie naczynia osad. Jakkolwiek jest bardzo pożyteczną przyprawą przy sporządzaniu potraw, bo poprawia ich smak i ułatwia trawienie, nie należy go nadużywać. W większych ilościach drażni żołądek, sprawia kwaśne odbijania i nawet zaburzenia w ogólnym stanie zdrowia. Dowodem tego młode dziewczęta, które piją ocet w celu schudnienia i dostania bladej cery. Cel osiągają wprawdzie, ale ... kosztem zdrowia, bo zapadają na niestrawność i niedokrewność, których to dolegliwości nie tak łatwo się pozbyć. Osoby z niedokrewnością, niestrawnością, kurczami żołądkowymi lub kwaśnymi odbijaniami, powinny powstrzymać się zupełnie od używania wewnętrznego octu. Używać go jedynie zewnętrznie do nacierania skóry i wdechiwania w razie omdlenia.

M u s z t a r d a (zob. str. 32) jest przyprawą pobudzającą. W żołądku sprawia uczucie gorąca i wzmacnia siłę trawienia. Jadać ją należy wyłącznie z trudno strawnemi pokarmami, jak zimnem mięsem, wieprzowiną.

C h r z a n posiada zapach przenikliwy a smak ostry i szczypiący. W małych ilościach drażniąc lekko błonę śluzową żołądka, zwiększa siłę trawienia. Używa się go po przyprawieniu octem i cukrem z dodatkiem buraków, jako przyprawy do sztuki mięsa. Roztarty i przyłożony na skórę, sprawia podobny skutek

do gorczycy.

Pieprz w umiarkowanej ilości, podnosi smak potraw, nadaje im aromatyczny, przyjemny zapach, zwiększa siłę trawienia.

Rozmaite rodzaje papryki mogą używać jedynie osoby silne, których podniebienie i nerwy żołądkowe są przyzwyczajone do silnych podrażnień lub ludność wiejska, spożywająca dużo tłuszczu. Silnym palaczom tytoniu, nie smakuje już taka przyprawa jak pietruszka, używana do przygotowywania rosołu i zup a także do mięsa i ryb.

Do przypraw należą jako dodatki a dla organizmu konieczne pokarmy

Tłuszcze. Znajdują się we wszystkich tkankach organizmu, najwięcej w tkance podskórnej. Tłuszcze spożywane, rozpuszczają się przy 37°. W kiszkach są przeto w stanie płynnym, który ich wchłanianie ułatwia. Dla organizmu człowieka, mają wielkie znaczenie. Jako złe przewodniki ciepła, ochraniają ciało od szkodliwych wahań ciepłoty. Jako podściółka miękka, wypełniają puste miejsca między stawami i mięśniami, zabezpieczają narządy ciała od bezpośrednich obrażeń przy uderzeniach i t. p. Najlepszym, najpożywniejszym i najprzyjemniejszym tłuszczem jest

Masło (str. 12.) Może być spożywanem zarówno samo z chlebem bez obciążenia żołądka, jak i dodawane do przypraw różnych i sosów, smażenia ciast i mięsa. Zawiera 80 do 90% tłuszczu, sernik i sole. Ponieważ jest najdroższym tłuszczem, bardzo często ze szkodą dla zdrowia fałszowanym, zastępuje się go

masłem sztucznem, tak zwaną

M a r g a r y n ą, która jest produktem z łoju bydła rogatego, po oddzieleniu z niego kwasów tłuszczowych a dodaniu rozcieńczonego wodą m leka.

M a s ł o k o k o s o w e. Jestto tłuszcz roślinny, dobry do smarzenia pieczywa i potraw.

O l i w a najczystsza jest z powłok owocowych. Powinna być przeźroczysta, bez zapachu i smaku. Ma ważne znaczenie w odżywianiu. Wskazaną jest u osób nerwowych i tych, którym polecono dużo tłuszczów

S m a l e c jest tłuszczem gęsim, ciężko strawnym a mało pożywnym.

S a d ł o jest tłuszczem wieprzowym, dobrze w wodzie oczyszczonym. Powinno być białe, miękkie, przyjemnego smaku, o bardzo słabym zapachu.

S ł o n i n a wędzona zawiera 2·6 białka; 77·8 tłuszczu, nadaje się do spożywania, dostarcza bowiem organizmowi tłuszcz a zmniejsza potrzeby białka.

T r a n jest tłuszczem płynnym z wątroby różnych ryb, głównie wątłusza plamistego. Żołądek znosi go bardzo dobrze. Nie psuje trawienia, mimo długiego używania. W lecie łatwo gorzknieje, używać więc należy jedynie w z i m i e przy różnych chorobach przewlekłych, osłabieniu, wyniszczeniu, suchotach, zołzach i chorobie angielskiej. Nie należy go używać jedynie przy nieżytach żołądka i kiszek.

G l i c e r y n a jest podobną do tłuszczu ludzkiego ciała. Działa dobrze przy oparzeniach i niektórych chorobach skórnych.

W Anglii używają ją do poprawy złego odżywienia.

Do przypraw należą jeszcze różnego rodzaju

Sosy, dla nadania lepszego smaku potrawom z mięsa, ryb i jarzyn. Wartość odżywczą mają jedynie wtedy, gdy w skład ich wchodzi świeże masło, mleko, mąka lub jajo. Dla chorych rozetrzeć młodego masła z mąką pszenną, rozmieszać z mocnym rosołem i zagotować z jarzyną (zapraszka) n. p. pietruszką, szczypiórkiem, koprem. Ważnem jest rozprowadzenie zaprażki. Gdy masło z mąką zasmażone, powinno się zaprażkę zalewać po trochu zimną wodą lub rosołem lub smakiem z kości, dodać przyprawy Maggiego lub wina, które może zupełnie zastąpić bardzo szkodliwy dla organizmu ocet.

Frytura jestto tłuszcz używany do smażenia mięsa, ryb i innych potraw, pokrycia ich skorupką przyrumienioną, przyjemną dla oka i smaku. Wszelkie frytury są ciężko strawne i wywołują silne pragnienie. Najlepszą fryturą jest świeże masło, tłuszcz wołowy, z ryb i kur. Winna być spożywaną na gorąco i dobrze osoloną.

Przyprawa Maggiego jest najtańszym a najlepszym środkiem do nadania zupom, sosom i potrawom wybornego smaku. Pobudza apetyt i trawienie i nie wywiera żadnych ujemnych wpływów na organa wewnętrzne. Ponieważ jest bardzo zgęszczoną, należy używać jej po parę kropli. Nabyć można ją w handlu.

Sos chrzanowy. Zrobić zasmażkę z 1/2 łyżki masła i mąki, wrzucić do niej 2 łyżki utartego chrzanu, aby się ra-

zem zasmażył, rozprowadzić rosołem, wlać 1/4 litra kwaśnej śmietany, posolić, wcisnąć parę kropli soku z cytryny i zaprawić 2 żółtkami.

S o s p o m i d o r o w y. Pięć lub sześć pomidorów przekrajać i udusić w maśle na miękko, przefasować (przetarcie przez sito) i przelać rosołem. Rozbić 1/2 łyżki mąki z 1/4 litra śmietany, zaprawić sos, posolić, dać trochę cukru i zagotować.

M a s ł o z r u m i a n ą b u ł e c z k ą. Łyżkę masła zarumienić, wsypać łyżkę tartej bułki i zasmażyć, aby bułeczka nabrała rumianego koloru.

S o s m i g d a ł o w y smaku przyjemnego, słodkawego. Obrać i utłuc w moździeżu 60 gr. sparzonych słodkich migdałów, utrzeć z 4 żółtkami, dodać 1/4 litra śmietany i na wolnem ogniu zagotować z 6 kawałkami cukru. Po zagotowaniu przetrzeć przez sito.

S o s ś m i e t a k o w y. Utrzeć 2 żółtka z 2 łyżeczkami miałkiego cukru i małą łyżeczką mąki pszennej, dolać powoli 1/4 litra zimnej śmietanki i zagotować na wolnem ogniu, przy ciągłem mięszaniu.

S o s d o s a ł a t y. Wymięszać oliwę z sokiem cytrynowym, szczyptą soli, pieprzu i posiekanymi ziołomi jak trybulka, pietruszka, mięta i tp. Zamiast oliwy, można użyć kwaśnej śmietany.

S o s y, w skład których wchodzi oliwa i ocet, także inne sosy jak n. p. t a t a r s k i, drażnią bardzo żołądek, wywołują nieprzyjemne odbijania, wyrzuty na skórze i swędzenia. Sosy r a k o w e, h o m a r o w e, g r z y b o w e, c e b u l o w e i chrza-

nowe obciążają i drażnią żołądek. Często używane wywołują przewlekły nieżyt żołądka. Najwłaściwszym do mięsa jest sos, jaki wydziela sie z niego przy smażeniu na maśle.

*

* *

Pokarmy mięsne stanowią podstawową część pożywienia i odżywiania dla organizmu. Równie bardzo pożywną i łatwo strawną dla chorych jest k r e w z w i e r z ą t. Nie powinna być atoli zbyt długo smażoną, bo wtedy traci wartość leczniczą i odżywczą. Najlepszą jest krew surowa.

M i ę s o z powodu składników podobnych do naszych tkanek, najwłaściwej nadaje się do odnawiania utraconych sił pracą i życiem a to bez zużycia wielkiej ilości siły trawienia, więc bez znaczniejszych wysiłków ze strony przewodu pokarmowego. Szczerze żałować należy, że tylko mała cząstka ludności może korzystać z prawdziwie dobroczynnych jego skutków. Jeżeli wieśniak nasz cieszy się względnem zdrowiem, mimo nieużywania nawet wcale mięsa, to jedynie dlatego, że żyje wśród doskonałego powietrza i ćwiczy się pracą, co mu daje możność przyswojenia z pokarmów roślinnych tyle części pożywnych, że one wystarczają do utrzymania sił. Mieszkaniec miasta, zmuszony przebywać wśród lichego powietrza, wśród mozolnej a umysł wytężającej pracy, przy braku koniecznego ruchu i zajęć fizycznych, potrzebuje znacznie więcej mięsa od wieśniaka.

Przy spożywaniu mięsa koniecznem jest przyrządzenie go tak, by nie uroniło nic ze swoich składników odżywczych, by mogło być należycie i bez wysiłku ze strony żołądka przyswojonem, było dokładnie zżute, ponieważ nie ta ilość mięsa odżywia, jaką zjadamy, ale ta, jaką strawimy. Niezbędnem jest we wszystkich osłabieniach, jako najbardziej krzepiący posiłek, silniejszy nawet często od środków lekarskich. Zarówno młodzież rosnąca, jak dziewczęta i kobiety niedokrewne, suchotnicy, limfatyczni, skrofuliczni, z chorobą cukrową i tp. znajdują w mięsie najodpowiedniejszy i najkorzystniejszy środek odzyskania i utrzymania sił, utraconych przez chorobę, o ile tylko nie doszło jeszcze do ostatecznego wycieńczenia.

Najlepszem mięsem dla zdrowych i chorych jest mięso wołowe z młodych wołów, soczyste, kruche i nie tłuste, ponieważ jest najwięcej odżywiającem i najłatwiej strawnem. Mniej wartościowem jest mięso cielęce, bo nie jest ani tak odżywiające ani sytne, trudniej się daje strawić od innych gatunków mięsa z wyjątkiem wieprzowego, które należy jedynie w rzadkich razach spożywać, chorym zaś i ozdrowieńcom podawać mięso z młodych wołów i baraninę, rozpoczynając od mięsa młodych, niezbyt tłustych kurcząt.

Mięso ryb zawiera dużo wody i kleju a bardzo mało materyi odżywczych. Nie wiele się przyczynia do odnowienia utraconych sił w organiźmie. Dla osób chorych i ozdrowieńców, stanowi przejście między dyetą ścisłą a zwykłem pożywieniem mięsnem osób zdrowych. Do najlepiej strawnych, należą świeże

pstrągi, śledzie, karpie, karasie i szczupaki Osoby skłonne do wysypek skórnych, powinny się wystrzegać spożywania ryb. Kupować jedynie świeże, które poznać można po krwisto czerwonych skrzelach i wypukłych, szklących oczach. Ryby zabija się przez ogłuszenie. Uderzyć młotkiem w grzbiet w miejscu, gdzie się zaczyna głowa. Oskrobać z łuski i sprawić, rozcinając nożem wzdłuż brzucha. Uważać aby nie rozgnieść żółci. Po wyjęciu wnętrzności, wyjąć ikrę, mleczko i wątrobę. Rybę wymyć, opłukać w kilku wodach i nasolić. Gotować najlepiej pokrajaną w kawałki, na wolnym ogniu, powoli. Do smażenia obsypać mąką, umaczać w jajku i utaczać w tartej bułce, położyć na sklarowane masło, smażyć powoli, aby się równo rumieniła.

Raki. Mięso zawiera dużo substancyi odżywczych. Po ugotowaniu w wodzie słonej, nie w wielkiej ilości spożywane na świeżo, są bardzo zdrowe. Potrawy z nich przygotowane, są zanadto pobudzające dla słabych i osób nerwowych.

Śledź zawiera 17·5 białka, 12·7 tłuszczu i 48·9 wody. Świeży wymoczony w mleku, usmażony na maśle i podany z sosem, stanowi potrawę o smaku przyjemnym, łatwo strawną i dość pożywną. Śledź solony stanowi jedynie zakąskę przed jedzeniem, pobudza apetyt i ułatwia trawienie.

Osobom nie znoszącym mięsa, podaje się sok mięsny tj. wyciąg z mięsa lud galaretki, które się przyrządza z mięsa białego, a to z części kostnych i ścięgnistych. Są pożywieniem przyjemnem i łatwo strawnem.

Dla chorych przygotować można z mięsa najpożywniejsze pokarmy.

Papka wyciągowa mięsna: Jedną łyżeczkę wyciągu mięsnego i łyżeczkę świeżego masła zagotować w 1/2 litrze wody z dodatkiem nieco soli i korzeni a potem rozrobić z jednem jajkiem.

Zimny wyciąg mięsny Liebiga. Ćwierć Klg. oczyszczonego z ścięgien i tłuszczu mięsa wołowego, cielęcego lub z kurczęcia; pokrajać na kawałeczki, wielkości naparstka, zalać 1/2 litrem zimnej wody w naczyniu porcelanowym, dodać 5 kropli czystego kwasu solnego, dobrze drewnianą łyżką wymięszać a po 2 godzinach przesączyć przez płótno. Otrzymany płyn czerwony, zawiera istoty pożywne mięsa i może być bezpośrednio spożywanym. Ponieważ nie jest dobrym, poprawić smak przez rozrobienie z jajem, śmietaną lub czerwonym winem. Po ogrzaniu do 70° C ginie farba czerwona. Choremu najlepiej podawać na płatkach z bułeczki.

Zupa mięsna wzmacniająca. Pół Klg. obranego z kości, tłuszczu i ścięgien mięsa wołowego, pokrajać na drobniutkie kawałeczki, wlać do flaszki dobrze sianem owiniętej i gotować w wodzie od 2 do 5 godzin, nie dopuszczając do wrzenia. Po wyjęciu mięsa, pozostaje bardzo pożywna dla chorych zupa. Silniejszą jeszcze zupę mięsną, można otrzymać przez pozostawienie na 12 godzin w niewielkiej ilości wody pół Klg. mięsa wołowego, pokrajanego w drobne kawałeczki. Po 12 godzinach gotować przez 1/2 godziny, ostudzić i zebrać rozgotowany tłuszcz poczem jeszcze gotować przez 1/4 godziny i podać choremu.

Równie fabrycznie wyrabiają i w handlu sprzedają z mięsa różne wyciągi i proszki, które często są przydatne dla chorych. Tutaj należą:

P r o s z e k m i ę s n y. Jestto mięso wołowe wysuszone i sproszkowane. Posiada smak słonawy i słaby zapach mięsa. Podaje się go chorym w opłatku albo jako domieszkę do potraw. Jest cztery razy pożywniejszym, aniżeli ta sama ilość na wagę mięsa. Gdy chodzi o s i l n e odżywienie chorego, miesza się 2 łyżki proszku mięsnego z pół litrem ciepłego mleka. Do tego dodaje się 1 do 2 łyżek koniaku lub starego miodu i rozmąca z 2 do 3 jajami na płyn, który wlewa się choremu przez sondę do żołądka.

B e af-t e a, łatwo strawny i wzmacniający środek odżywczy dla chorych i ozdrowieńców. Na chudą, dobrą polędwicę nalać wody, moczyć w niej godzinę a potem zagotować z tą samą ilością wody. Podaje się chorym łyżkami lub dodaje się do rosołu.

S o k m i ę s n y jest cieczą barwy czerwonawej, smaku słonego. Zawiera obok białka i hemoglobinę, poprawia skład krwi i podnieca łaknienie. Wyrabiają go w Ameryce (Wyeth's Beef Juice). Bierze się po łyżeczce przed jedzeniem sam lub w letniej wodzie albo w rosole.

W y c i ą g m i ę s n y L i b i e g a używany do żywienia chorych, zawiera 58% wyciągu z mięsa i 22% soli, wartości odżywczej nie ma.

S o m a t o z a wytwarzana z mięsa jest proszkiem żółtawym, bez woni i smaku, rozpuszczalna w wodzie. Zawiera do

80% białka. Jest łatwo strawną. Używa się 2 do 4 łyżeczek dziennie w mleku, rosole lub kleiku. Somatoza mleczna jest prawie czystą albumozą.

Hygiama jest proszkiem przyjemnego smaku, ulega łatwo strawieniu przez osoby nawet bardzo słabe, wzmaga apetyt, wpływa korzystnie na zaburzenia w trawianiu, zwiększa strawność mleka ułatwiając i umożliwiając używanie go nawet tym, którzy smaku czystego mleka nie znoszą. Mięsza się 20 gr. proszku z odrobiną gorącej wody, powoli dodaje sie 1/4 litra mleka i ciągle mięszając, gotuje się przez kilka minut. Do mięszaniny tej przed zagotowaniem, można dodać nieco proszku kakaowego (str 15) i cukru, co podnosi znacznie pożywność i podnosi smak. Dobre są dla chorych biszkopciki z hygiamy. Cukru 150 gr. 4 całe jajka, 300 gr. hygiamy i 50 gr. mąki mondaminowej. Jajka i cukier mięsza się przez 1/4 godziny aż do utworzenia się piany, następnie dodać miałkiego cynamonu i dosypać powoli zmięszanej z mąką mondaminową i przesianej przez sitko hygiamy, wszystko wymięszać przez 5 minut. Małe kawałki ciasta tego, kłaść na posmarowaną masłem blachę i piec przez kilka minut przy miernem cieple.

Pepsyna jest prawidłowym produktem, wydzielanym przez żołądek, służącym do trawienia istot białkowatych i przyczyniającym się do trawienia pokarmów azotowych, pochodzenia zwierzęcego. W przypadkach chorobowych, żołądek nie wydziela pepsyny w koniecznej do strawienia mięsa ilości. W skutek tego następuje nieprzyjemne odbijanie a nawet wymioty lub biegunki. Wtedy podaje się chorym pepsynę sztuczną, wyrabianą w

postaci proszku szarawo-białego, lekkiej woni, smaku słodkawego, później gorzkawego, z żołądka owiec. Chorym daje się jej do 1 gr. na dzień. Silniej od niej działa trypsyna, znajdująca się w soku trzustki. Rozkłada prawie wszystkie ciała białkowe. Pod działaniem pepsyny a przy obecności kwasu solnego, białko zmienia się na albumozy i peptony, które przenikają przez ściany jelit i przechodzą w obieg krwi.

Pankreatyna jest proszkiem żółtawo-białym z trzustki, wzmacnia trawienie jelit. Działa tylko w reakcyi alkalicznej.

Peptony są sztucznie przetrawionymi istotami białkowymi, z mniejszą lub większą ilością właściwego peptonu. Pepton czysty ma smak gorzkawy. Najlepszy jest pepton mięsny Liebiga. Jest masą cisawą, smaku słonego bulionu. Używa się go jako dodatku do rosołu lub zup w ilości 1 do 2 łyżeczek albo w podróży. Wtedy spożywa się go z bułką i masłem.

Z potraw mięsnych w największem użyciu jest mięso gotowane czyli t. zw.

Sztuka mięsa. Przez wygotowanie traci mięso wprawdzie swój naturalny smak i zapach, ale i pozbywa się wszelkich możliwych zarazków chorób, któremi mogło być zwierzę dotknięte. Sztukę mięsa przygotowuje się z krzyżówki. Po opłukaniu zimną wodą, ubija się ją drewnianym młotkiem. Na każde 1/2 Kg. mięsa, daje się 3/4 litra przedtem przegotowanej a następnie ochłodzonej wody. Po zagotowaniu wrzuca się do niej przygotowane mięso. W miarę parowania wody, dolewa się jej tyle, by mięso było nią całkowicie przykryte. Na 1/2 godziny przed u-

gotowaniem(po 4-5 godzinach) dodaje się dla smaku soli, jarzyn i kawałeczek cebuli. Spożywać go najlepiej ze solą, kompotem lub nie wielką ilością jarzyny. Mięso po ugotowaniu traci 40 do 50% na wadze, nie zatrzymuje właściwego zapachu, soczystości i pożywności, jest trudno strawne. By zachować sztuce mięsa właściwości pieczonego mięsa, należy mięso włożyć do gotowania do wrzącej wody. Wtedy jednak rosół będzie mało smacznym i mało pożywnym.

M i ę s o b i a ł e (kurczęta, cielęcina, wieprzowina) muszą być pieczone lub gotowane dotąd, aż przybiorą biały kolor w całości.

M i ę s o c z e r w o n e t. j. wołowina i baranina, są wtedy najpożywniejsze i najstrawniejsze, gdy przy smażeniu zachowają kolor czerwony. Przed poddaniem go działaniu ciepła, należy go w wielu miejscach ponakłuwać i nożem ponacinać, by ciepło w zupełności go przenikło. Upieczone jest wtedy, gdy krew z niego nie wypływa.

M i ę s o s u r o w e jest używane jedynie jako posiłek dla chorych, za wyraźnem poleceniem lekarza. Kawałek ładnego mięsa oczyszcza się z tłuszczu, żył, powięzi i ścięgien, sieka się nożem, wkłada do moździerza i ugniata dotąd, dopóki nie zamieni się w rodzaj papki, następnie przeciska się go przez sito. W ten sposób otrzymnje się t. zw. p u r é e m i ę s n e. Choremu podaje się łyżeczką po posoleniu albo wygniata się w pigułki i posypuje miałkim cukrem. Mięso takie jest łatwo strawne, niemal w całości w żołądku, przez co nie obciąża kiszek; wskazanem więc podawanie go w chorobach kiszek, w biegunkach u dzieci

i dorosłych, w przebiegu suchot płucnych. Pigułki mięsne można podawać chorym także jako p i e r o ż k i z surowego mięsa. W tym celu z mąki pszennej i jajka, rozwałkowuje się cieniutko ciasto i obwija nim kulki przygotowane z mięsa, wrzuca się do wrzącej wody, najwyżej na minutę, by mięso się nie ugotowało. Choremu pierożki takie podaje się polane przyrumienionem masłem lub sosem z pieczeni.

M i ę s a p i e c z y s t e są bardzo pożywne i smaczne a chorzy chętnie je spożywają. Przygotowuje się je z polędwicy młodej i odleżanej. Po oczyszczeniu mięsa z tłuszczu i błon ścięgnistych, soli się i piecze w dwóch do trzech łyżkach świeżego a lekko przyrumienionego masła, przewracając podczas pieczenia widelcem z jednej strony na drugą, przez czas od 10 do 15 minut.

B e f s z t y k s k r o b a n y dla chorych. Z kawałka polędwicy uskrobać tyle mięsa, ile potrzeba na befsztyk, posolić, uformować okrągły placuszek z niego, lekko posypać mąką i smażyć na roztopionem maśle.

Z r a z y s i e k a n e. Kilo zrazówki drobniutko posiekać lub dwa razy przepuścić przez maszynkę z dwoma namoczonemi i wyciśniętymi bułkami, dodając troszkę szpiku lub słoniny, wbić całe jajko, dodać troszkę pieprzu, soli i na maśle usmażonej cebulki, wymięszać, zrobić okrągło podłużne placuszki, otarzać w mące i obrumienić na rozpalonem maśle. Po ułożeniu w rynce, posypać jeszcze mąką, skropić rosołem i dusić na wolnem ogniu przez godzinę.

M i ę s o c i e l ę c e jest mniej pożywnem aniżeli wołowe

a chorym najczęściej podaje się jako p o t r a w k ę c i e l ę c ą. Pół Kg. dobrze wypłukanej cielęciny od łopatki, mostka lub t. z. nerkówki, włożyć do gorącej wody. Po zagotowaniu przełożyć ją do naczynia z 1/2 litrem zimnej wody i gotować. Po zawrzeniu, zszumować, posolić i dodać jarzyn i pomidora. Gdy mięso zmięknie, pokrajać go na cienkie płatki i włożyć do sosu, przygotowanego z łyżki masła i łyżki prażonej mąki, rozprowadzić rosołem, w którym się gotowało i raz jeszcze postawić na ogniu do zagotowania. Dla poprawienia smaku, można dodać soku cytrynowego i jedno żółtko.

P i e c z e ń c i e l ę c a równie jest dobrą jak łatwo strawną. Pół Kg. cielęciny należy dobrze osolić i zalać w naczyniu wrzącem mlekiem. Następnie naczynie postawić w chłodnem miejscu na 3 - 4 godzin, obracając mięso co godzinę. Po roztopieniu trzech do czterech łyżek masła w rondlu, włożyć do niego cielęcinę i piec na wolnem ogniu do jednej godziny, obracając mięso co kilka minut, by się nie przypaliło i ładnego nabrało koloru.

K o t l e t y c i e l ę c e są strawne, pożywne i bardzo smaczne. Kawałek ładnej cielęciny pokrajać na kawałki grubości palca tak, by przy każdem kawałku zostało żeberko, oczyścić z błonek, dobrze ubić, posolić i dać do dwóch łyżek roztopionego masła na patelni, następnie smażyć na wolnem ogniu obracając je i polewając masłem aż do lekkiego zarumienienia.

Dla odmiany można przygotowane już do smażenia kotleciki polać ubitem jajkiem, posypać tartą bułeczką i usmażyć.

S z p i k k o s t n y podnosi odżywienie i dodatnio działa

na skład krwi.

M i ę s o w i e p r z o w e jest bardzo pożywnem, nie nadaje się atoli dla chorych, bo zawiera za dużo tłuszczu.

P o l ę d w i c a w i e p r z o w a. Kawałek (1 1/2 Kg.) polędwicy posolić i włożyć do rądla na rozpalone masło, obrumienić a po dodaniu połowy uszatkowanej cebuli, dusić na wolnem ogniu, skrapiając zimną wodą aż do zmiękczenia.

K o t l e t y w i e p r z o w e pokrajane z kostką zbić lekko i skropić cytryną. Po godzinie posolić, obsypać lekko mąką i smażyć na rozpalonem maśle.

K o t l e t y w i e p r z o w e s i e k a n e. Usiekać na maszynce 1 Kg. mięsa wieprzowego nie tłustego, dodać jedną bułkę namoczoną w mleku i dobrze odciśniętą, drobno usiekaną a w maśle zasmażoną cebulę, troszkę soli i pieprzu, jedno jajko i dobrze wymięszać. Następnie mięso podzielić na podłużne placuszki, obsypać mąką i smażyć powoli na rozpalonem maśle, aby się skorupka z wierzchu nie przypiekła.

Najlepszem mięsem wieprzowem dla chorych, jest zamarynowana s z y n k a. Jest bardzo pożywną smaczną i łatwo strawną.

M i ę s a w ę d z o n e i k i e ł b a s y nie wszyscy znoszą a żywienie się przez dłuższy czas wędlinami, sprowadza cierpienia gnilcowe. Od spożywania ich szczególniej wystrzegać się powinny osoby starsze i chore na żołądek. Mięso wieprzowe niedokładnie ugotowane lub uwędzone, może zawierać także pasorzyty jak soliter i trychina, które w przewodzie pokarmowym wywołują chorobę.

Kiszek, zwykle w handlu nabytych, nie należy podawać chorym, zwłaszcza na żołądek, bo są nie strawne a choremu częściej przynoszą szkodę, jak pożytek.

Baranina jest najlepszą w jesieni z młodych baranów. Ładną ćwiartkę baraniny zbić mocno pałką i dla nadania jej kruchości zostawić przez dwa dni owiniatą w ścierkę, skropioną octem, w piwnicy. Przed pieczeniem wypłukać w wodzie, natrzyć solą, nadziać na rożen i obracać powoli przy silnem ogniu, smarując często piórkiem omaczanym w roztopionem maśle, aby się szybko rumieniła. Potem obsypać mąką i dalej smarować i piec do 1/2 godziny. W braku rożna, po przygotowaniu jak wyżej, sparzyć wrzącą wodą i po nasoleniu piec na brytwannie w piecu przy silnem oguiu. Tak przygotowaną pieczeń można włożyć do 1/2 litra kwaśnej śmietany, rozbitej z łyżką mąki, poddusić na ogniu jeszcze z kwadrans i oblać sosem.

Kotlety baranie. Ukroić dość grube kotlety z kostką i lekko ubić. Po umaczaniu w roztopionem maśle, obsypać tartem twardym serem, posmarować rozbitem jajkiem, obsypać tartą bułką i smażyć na rumiano.

Befsztyk barani. Wykroić kawałek mięsa z pieczeni lub z combra baraniego, lekko ubić, posolić, opieprzyć i smażyć na silnie rozpalonem maśle, aby się po obu stronach zarumienił a w środku pozostał krwawy i pulchny.

Drób. Do sporządzania potraw z drobiu, należy wybierać drób młody i tłusty. Stary i chudy jest twardy, łykowaty, niesmaczny. Dla kruchości mięsa, należy drób po zabiciu wrzucić do zimnej woby na parę godzin a po oskubaniu powiesić w zim-

nem miejscu. K u r y najsmaczniejsze są w czasie, gdy się nie niosą, p u l a r d y i k a p ł o n y jednoroczne i specyalnie tuczone, k u r c z ę t a sześciotygodniowe do smażenia, starsze do pieczenia i na potrawki, i n d y k i jednoroczne, k a c z k i i g ę s i półroczne, karmione kukurudzą. Kaczki i gęsi należy skubać na sucho z pierza a po oskubaniu nad płomieniem ze spirytusu opalić pozostały meszek, kiełki powyjmować ostrym nożem i wytrzeć dobrze otrębami, aby skóra była biała.

Chorzy najlepiej znoszą z drobiu

P o t r a w k i. Przygotować je należy bez skóry i kostek tj. samo jedynie mięso, najlepiej z piersi i podać chorym z sosem.

K o t l e c i k i z d r o b i u są bardzo strawne i pożywne a chorzy znoszą je zwykle dobrze. Po sprawieniu drobiu n. p. gołąbka, wykroić mięso z piersi, lekko ubić, posypać solą, zamoczyć w ubitem jajku, obsypać tartą bułką i smażyć w rumianem maśle przez 10 do 15 minut aż do lekkiego zarumienienia. Ciężko chorym należy smażyć kotleciki na silnem rosole. Wtedy są znacznie miększe.

D r ó b n. p. kurczę, gotuje się w następujący sposób: Po bardzo dokładnem oskubaniu, wyjąć ostrożnie wnętrzności, obetrzeć kurczę czystą szmatką i zawiesić w chłodnem miejscu na dwa do trzech dni dla skruszenia (w zimie, bo w lecie wystarcza 6 do 8 godzin). Po skruszeniu wypłukać kilkakrotnie w zimnej wodzie i włożyć do wrzącej wody, w której się go gotuje. Wody dolewać w miarę jej wygotowania tyle, by przykrywała kurczę w całości. Następnie dodać jarzyn i gotować około 1/2 do 3/4 godziny tj. do wygotowania się połowy nalanej wody. Wte-

dy zszumować, wyjęć z naczynia, polać sosem lub silnym rosołem i podać choremu.

Kurczę smażone jest mniej strawne od gotowanego. Lepszem jest duszone. Kurczę po dokładnem oczyszczeniu i należytem skruszeniu, namoczyć w zimnej wodzie, wytrzeć do suchości, posypać solą na zewnątrz i wewnątrz. Następnie do wnętrza kurczęcia dać łyżeczkę świeżego masła i liści z pietruszki i włożyć do rondla z roztopionymi 2 - 3 łyżkami masła. Rondel nakrywa się szczelnie i na wolnem ogniu dusi aż do lekkiego zarumienienia obracając jednak włożone kurczę, by się w jednem miejscu zanadto nie przypaliło. Po zarumienieniu, polać silnym rosołem lub przygotowanym poprzednio sosem z nóżek, wątróbki, jarzyn i żołądka a po upływie najwyżej godziny wyjąć go z rondla, polać tym sosem, który się znajduje pod kurczęciem i podać choremu z niewielką ilością kompotu z jabłek lub śliwek.

Gęś. Mięso z gęsi jest tłuste i trudno strawne tak i jej tłuszcz: szmalec (str. 61). Delikatną z gęsi jest jedynie w miernej ilości spożywana a dobrze przyprawiona wątróbka.

Kaczka ma mięso ciężkie, bardzo trudno strawne. Nie powinni go jeść ozdrowieńcy i osoby z trudnem trawieniem. Jest mniej pożywnem od mięsa kurcząt. Zdrowsze są dzikie kaczki.

Przepiórka ma mięso bardzo smaczne i strawne. Jeść pieczoną tego samego dnia po zabiciu lub nazajutrz.

Zając młody ma mięso zdrowe i smaczne. Nie powinny go jeść osoby cierpiące na choroby skórne i kataralne przewo-

du pokarmowego.

Sarnina. Mięso sarny młodej znoszą dobrze zdrowi ludzie. Mięso starszej sarny musi być marynowanem i silnie przyprawionem. Unikać więc go muszą osoby, u których trawienie odbywa się powoli i z trudnością lub cierpią na wysypki skórne.

*

* *

W niektórych przypadkach schorzeń organizmu, *chorzy nie mogą spożywać ani potraw mącznych ani pokarmów lub napoi z cukrem.* Zamiast mąki zwykłej, używa się wtenczas mąkę mondaminową, aleuronatową lub włóknikową, zamiast cukru zaś: lewulozy lub sacharyny (str. 56).

Mondamin jest bardzo delikatną mączką białą z ziarn kukurydzy. Przed gotowaniem rozrabia się ją z wodą zimną lub mlekiem. Potrawy z niej przygotowane nie podrażniają przewodu pokarmowego. Polewka mondaminowa na mleku jest bardzo smaczną i strawną dla osób, nie znoszących mleka. Zagotować 1/4 litra mleka z kawałeczkiem cynamonu utartego lub utartej skórki cytrynowej, posolić, dodać małą łykeczkę mondaminu rozrobioną z zimnem mlekiem, zmięszać dobrze z poprzednio zagotowanem mlekiem i gotować przez 8 do 10 minut. Sucharki mondaminowe dla osób chorych na żołądek, są smaczne, pożywne i łatwo strawne. Utrzeć (Jaworska) 125 gr. miałkiego cukru z 3 żółtkami i szczyptą utartej skórki

cytrynowej na gęstą pianę, potem wsypać 100 gr. mondaminu i piany z 6 jaj i wymięszać; napełnić masą do połowy formę wysmarowaną świeżem masłem i piec na wolnym piecu przez 45 - - 50 minut. Dodając do powyższego ciasta jeszcze 30 gr. proszku kakaowego (str. 15), otrzyma się s u c h a r k i k a k a o w e, które są łatwo strawne i zwalniają czynność jelit.

M ą k a a l e u r o n a t o w a jest zabarwienia szarawego, nadaje się do ciast i legumin a głównie do pieczenia chleba.

M ą k a w ł ó k n i k o w a do pieczenia chleba o smaku chleba razowego. Wsypać 2 litry otrąb pszennych do woreczka płóciennego, dobrze zawiązać i płukać dotąd w wodzie, dopóki się woda zabarwia. Wypłukane tak otręby rozsypać w cienkiej warstwie na blachę i dobrze wysuszyć, rozetrzeć, utłuc na miałko w moździerzu i przesiać przez gęste sito. Do 30 gr. w ten sposób otrzymanych miałkich otrąb, dodać 300 gr. włóknika roślinnego, otrzymanego z mąki pszennej lub żytniej przez wypłukanie jej w woreczku płóciennym w wodzie, dodać jajko, 50 gr. świeżego masła i 20 gr. drożdży, rozrobionych w łyżce letniej wody. Masę dobrze rozrobić, ukształtować bochenek i piec przez godzinę w piecu na dobrze świeżem masłem wysmarowanej blasze.

C e l l u l o z a stanowi szkielet komórek roślinnych. Sok żołądkowy nie trawi jej. Pobudza kiszki, zwiększa ilość kału, robi go twardym i suchym.

L e g u m i n o z a jest mąką z roślin strączkowych. Z mlekiem gotowana, jest dobrem pożywieniem dla starszych dzieci. Z wodą, solą i wyciągiem mięsnym, daje pożywną i smaczną zupę.

M ą c z k a N e s t l e g o używana przeważnie dla dzieci, zawiera sporą ilość substancyi białkowatych.

*

* *

Często zachodzą przypadki chorobowe, w których chory nie może odżywiać się przyjmowaniem pokarmów przez usta. Zachodzi to nie tylko w chorobach umysłowych, gdzie chorych trzeba „przemocą“ żywić, gdyż żadnych napojów ani pokarmów przyjmować nie chcą, ale i w różnych innych schorzeniach organizmu, gdzie z powodu braku łaknienia lub przykrego smaku, chory pokarmów przyjmować nie chce.

Wtedy w zastosowanie wchodzi odżywianie sondą, zazwyczaj przez nos do żołądka wsuwaną albo t. zw. lewatywami odżywczymi.

Jakkolwiek zabiegi te, zwłaszcza odżywianie sondą i jej zwłaszcza wkładanie uskuteczniać powinien tylko lekarz, to jednak koniecznem jest znać składniki, z jakich pokarmy do sondy czy do lewatywy należy przygotować.

Do o d ż y w i a n i a s o n d ą nadają się tylko bardzo posilne a na płynno przygotowane pokarmy. Do nich należą: mięszanina ze śmietany słodkiej (Jaworski), jaj i proszku mięsnego (str. 68) lub peptonu (str. 70) z początku w małych ilościach a tylko stopniowo porcye zwiększając. Odżywianie tego nie wykonywać częściej jak trzy razy na dobę. Równie dobrze nadaje się tutaj i papka mięsna Liebiga, (str. 67) jako bardzo posilna,

zupy winne z dodatkiem grysiku, krupek, kaszki jęczmiennej, ryżu, sago. Kakao i zupki grochowe z dodatkiem zawsze do 50 gr masła świeżego, nieco soli i cukru a od czasu do czasu wina lub kawy czarnej.

L e w a t y w y o d ż y w c z e są albo rzeczywiście tylko odżywcze, albo szczególnie k r z e p i ą c e, w wypadkach bardzo silnego osłabienia i niemożności przyjmowania lekarstw i pokarmów ani napojów ustami. Podaje się je 3 do 4 razy dziennie.

Lewatywy odżywcze podaje się w następujących składach:

1. Na 200 gr. wody ciepłej, 4 białka, 1/2 łyżeczki soli i dokładnie rozmącić.

2. Dwa białka, łyżeczkę soli, łyżeczkę koniaku lub dobrego wina z 150 gr. ciepłej wody dokładnie rozmącić.

3. Dwa białka, łyżeczka soli, łyżeczka miałkiego cukru, łyżeczka koniaku lub dobrego wina tokajskiego, wymięszać dobrze z 150 gr. ciepłej wody.

4. Dwa żółtka rozbić dobrze z szklanką rosołu samego lub z dodatkiem łyżeczki koniaku albo wina tokajskiego.

5. Rozmącić dobrze szklankę zbieranego mleka ciepłego z dwoma surowemi żołtkami i łyżeczką koniaku lub wina czerwonego.

Najtańsza jest lewatywa odżywcza Ewalda, składająca się z 3 do 5 jaj i 150 gr. rozczynu cukru gronowego lub trzcinowego (str. 55), albo mleka z dodatkiem nieco soli. Zamiast jaj można dać 50 do 100 gr. mąki lub dekstryny albo 150 do 300 gr. mięsa surowego, trzustki wołowej lub wieprzowej, drobno sieka-

nej a nadto łyżkę wina czerwonego albo somatozę lub podobne przetwory.

Lewatywy krzepiące przygotowuje się z wina czerwonego w ilości 150 do 200 gr. i daje się choremu rano i wieczorem.

Lewatywy odżywcze podaje się zawsze w położeniu chorego na wznak, przy zachowaniu pewnych ostrożności. Rurkę gumową należy dobrze naoleić a otwór stolcowy lekko rozszerzyć. Gdy płyn nie wchodzi do kiszki, rurkę należy na chwilkę cofnąć a po chwili wsunąć na nowo. Po wlaniu płynu, zacisnąć odbyt chorego przez uciśnięcie pośladków.

Każdą lewatywę odżywczą, powinna poprzedzić zawsze lewatywa z litra czystej, letniej wody. Gdyby po niej nastąpiło parcie, podaje się przepisany przez lekarza czopek a po upływie godziny lewatywę odżywczą w ilości najwyżej 250 gr. do ciepłoty ciała ogrzanego płynu.

Zawartość cała powinna pozostać w kiszce przez dobę.

Dlatego najwyżej daje się choremu 2 lewatywy odżywcze na 24 godzin. Gdyby chory nie mógł zawartości dłużej zatrzymać, dodawać do niej do 10 kropli nastoju makowca.

Do dawania lewatyw odżywczych, najlepiej używać większych strzykawek z długą rurką gumową, których tłokiem można należycie kierować.

*

* *

Niechaj to krótkie zestawienie najważniejszych pokarmów i napoi, nie tylko służy chorym, ale przyczyni się do wyrzucenia ze stołów naszych obcych potraw i napoi, gosposiom pomoże tylko dobre a pożywne pokarmy i napoje podawać, bo one jedne mogą odpędzić gospodarzy od karczmy, tego siedliska wszelkich zbrodni i nieszczęść w rodzinie.

Polska nasza ukochana, to ziemia pełna skarbów! Możemy z jej płodów mieć wszelkie zdrowe i dobre pokarmy. Nie obcym ale jej oddać pracę całą duszą, bo ona nie tylko wspaniale zapłaci tym, dla których pieniądz jest . . . . i sumieniem i Bogiem, ale pracę umili miłą rodziną i szczęściem, gdy się starość zbliży a rozum przypomni, że kto się urodził, umrzeć musi!

Gospodarz nie powinien gorzałką „wzmacniać“ do awantur i zbrodni siły, ale szlachetnym własnym miodkiem popijać z miłym sąsiadem, gwarząc o wolnej ojczyźnie a nie truć się „charą“ u ż y d a, kapustą z łojem lub kiełbasą, w mieście kupioną, nie pędzić wieprza do masarza, by za uzyskane pieniądze nakupić zagranicznych, po paskarskich cenach, towarów, lub napełnić nimi skrzynię. Gosposia niech po pracy postawi przed gospodarzem garnek mleka, świeże masło i chleb a nie poi go fałszowaną kawą lub herbatą, nie karmi kiełbasą i szpyrką u paskarza w mieście kupioną, bo mleko, masło i jajka, oddała na zbrodniczy pasek!

Nie zmniejszanie godzin pracy przy wielkim wynagrodzeniu ale mądre życie, co zachowuje zdrowie i szczęście w rodzinie, budzi szlachetniejsze porywy i miłości najbliższych i ukochania tej polskiej ziemi, co z niewoli ocknięta, chce być dziećmi swoich rękoma, orana i kopana. Z niej zebrane plony, gdy zapełnią śpiżarnię gosposi a sąsieki gospodarza, gdy w polskiej chacie nie znajdzie się nic kupionego do spożycia, ale wszystko s w o j e, dobrze przygotowane i w porę podane, nie będzie kłótni i swarów, bo pod strzechą zapanuje to szczęście, co nie do karczmy i zbrodni, ale ku Bogu zwróci czyny i myśli człowieka.

NOTATKI.

Spis treści.

SPIS PRAC DRA MIECZYSŁAWA NARTOWSKIEGO OGŁOSZONYCH DRUKIEM

1. Wykłady neuropatologii i psychiatryi w Berlinie. Przegląd lekarski Nr. 15 i 16. 1897. 2. Przyczynek do etiologii porażeń mózgowych u dzieci. Przegląd lekarski 1897. 3. Dwa przypadki Asthma uterinum. Gazeta lekarska 1898. 4. Ein Beitrag zur Kenntniss der Bernhardtschen Sensibilitätsstörung. Neurolog. Centralblatt 1898 5. Ein Fall von Arthroneuralgie. Wien med. Wochenschrift 1899. 6. Choroba Thomsena. Dilatatio ventriculi cum gastritide acida. Wyleczenie. Pamiętnik jubileuszowy Prof. Dra E Korczyńskiego 1900. 7. Gangraena angiosclerotica — na tle kiłowem Współrzędne zmiany w nerwach. Przypadek kazuistyczny. Z kliniki Prof. Dra E. Korczyńskiego. Przegląd lekarski 1900 8. Działanie lecznicze światła elektrycznego w różnych stanach patologicznych a głównie w chorobach układu nerwowego Przegląd lekarski 1900. 9. Fizyologiczne i lecznicze działanie promieni światła słonecznego i elektrycznego. Nowiny lekarskie 1900. 10 Zaduma - Melancholia. Kraków 1900. 11. Promienie Röntgena i ich zastosowanie do celów rozpoznawczych i leczniczych. Kraków 1900. 12. Wpływ jadów błoniczych na komórki nerwowe, zmiany i regeneracya tychże pod wpływem surowicy przeciwbłoniczej. Gazeta lekarska 1900. 13. Dr. Nartowski und Dr Bielschowsky Experimentelle Untersuchungen über die Wirkung des Diphteriegiftes auf das Nervensystem. Neurolog. Centralblatt 1900 14 Elektrodiagnostyka i Elektroterapia, dla użytku uczniów i lekarzy. Kraków 1901. 15. Zakłady lecznicze dla umysłowo chorych w oświetleniu najnowszych zdobyczy naukowych Kraków 1902. 16. O potrzebie znajomości ważniejszych objawów chorób nerwowych u uczącej się młodzieży. Kraków 1902. 17 Kąpiele domowe. Kraków 1902. 18. Światło i jego działanie lecznicze. Kraków 1903 19. Nerwowość, jej źródła i następstwa. Kraków 1904 20. Stowarzyszenia robotnicze, ich cel, znaczenie i organizacya. Kraków 1905. 21. Dyeta gorączkowa. Kraków 1905. 22. Kuracya owocowa i wegeteryańska. Kraków 1905. 23. Dyeta w moczówce cukrowej. Kraków 1905. 24. Dyeta przeciwtasiemcowa. Kraków 1905 25. Hygiena robotnicza. Kraków 19 6. 26. Dyeta w żółtaczce Kraków 1906. 27. Kuracya mleczna. Podgórze 1907. 28. Leczenie wzmacniające. Kraków 1907. 29. Dyeta odtłuszczająca. Kraków 1907. 30. Najważniejsze pokarmy i napoje dla chorych. Podgórze 1908. 31. Dyeta sucha. Kraków 1908. 32 Kobieta, jej kwestya, wpływ i znaczenie na polu pracy społecznej. Kraków 1909 33. Pielęgnowanie chorego. Kraków 1911. 34. Jak mają żyć osoby nerwowe? Kraków 1913. 35. Ospa, przyczyny, zapobieganie, leczenie. Kraków 1916 36 Życie w czasie epidemii tyfusu, cholery i czerwonki. Kraków 1916. 37. Jak przygotować i jakie podawać pokarmy i napoje choremu? Kraków 1919. 38. Dyeta w dnie, skazie moczanowej, kamieniach nerkowych i żółciowych, gośćcu, Kraków 1920. 39. Nerwowość, jej źródło i następstwo Wyd. II. Kraków 1920. 40. Jak przygotować i jakie podawać pokarmy i napoje choremu? Wydanie drugie. Kraków 1921. 41. Dyeta w zapaleniu nerek Kraków 1921.